



**Universidad
Zaragoza**

- TRABAJO FIN DE MÁSTER -

C.R.E.A.

- PROYECTO EDUCATIVO -

AUTORA:

M^a Guadalupe Madruga Arguedas

DIRECTORA:

M^a Rosario Romero Martín

FACULTAD DE EDUCACIÓN, HUESCA – Curso 2014/2015



- Máster de Profesorado en E.S.O., Bachillerato, F.P. y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas -

ÍNDICE

I. <u>INTRODUCCIÓN</u>	4
II. <u>MARCO TEÓRICO</u>	6
a. <u>La Adolescencia</u>	6
b. <u>Autoconcepto físico en edad adolescente</u>	8
III. <u>APORTACIÓN DE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER</u>	11
IV. <u>DISEÑO C.R.E.A.</u>	15
a. <u>Contextualización</u>	15
b. <u>Presentación y definición Proyecto C.R.E.A:</u>	15
1. <u>¿Qué es el Proyecto C.R.E.A.?</u>	15
2. <u>Significado de las siglas del Proyecto C.R.E.A.</u>	17
c. <u>Objetivos</u>	18
d. <u>Competencias Básicas</u>	19
e. <u>Contenidos & Criterios de evaluación</u>	19
f. <u>Metodología</u>	21
g. <u>Sesiones</u>	22
h. <u>Evaluación</u>	23
V. <u>CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL</u>	24
VI. <u>BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA</u>	27
VII. <u>ANEXOS</u>	28
1. <u>P.A.T.</u>	28
2. <u>ESCALA LIKERT</u>	29

3. C.A.F.	31
4. SESIONES	33
5. DIAPOSITIVAS REGALOS	67

I. INTRODUCCIÓN

En este primer apartado, describo en qué consiste este trabajo y qué partes lo componen: este trabajo consiste en realizar un programa que consta de ocho sesiones propias del bloque de Expresión Corporal por cada curso de la E.S.O., de primero a cuarto, para mejorar su autoconcepto a través del trabajo motriz y emocional, y que aprendan a desinhibirse para ser ellos mismos en el desarrollo de su personalidad.

Este trabajo académico pertenece a la modalidad B del Trabajo de Fin de Máster en la especialidad de Profesorado en E.S.O., Bachillerato, F.P. y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas.

Es un estudio de innovación educativa, basándose en tres puntos: la investigación de documentos que corrobore el planteamiento del problema (estudio sobre cuestionarios de autoconcepto, entrevistas a la directora del proyecto – M.R.R. – y al tutor – N.L.L. – del centro de Salesianos donde he realizado el Practicum I, II y III), diseño de un programa de intervención y valoraciones más representativas como conclusiones del trabajo.

Como eje conceptual, este trabajo con carácter integrador, recoge el conocimiento adquirido durante el aprendizaje en cada asignatura del Máster, como prueba del desarrollo de las competencias necesarias para la adquisición del título. Para tal objetivo, presento la aportación de cada asignatura a modo de listado por orden de cuatrimestre porque, sinceramente, todas me han sido de gran utilidad para crear un pensamiento conjunto en el diseño de actividades y mi manera de entender la docencia:

En el segundo apartado, el marco teórico define las características generales con las que trabajamos educando sus emociones y conociendo cuál su percepción de autoconcepto físico. En el primer subapartado del marco teórico nos sitúa en “La adolescencia: hablamos de los adolescentes y de nuestra responsabilidad como docentes de cubrir sus necesidades a nivel integral. A este le sigue un segundo subapartado que recoge lo que han investigado diversos autores sobre el autoconcepto físico en la edad adolescente

En el tercer apartado, la aportación de las asignaturas del máster es una de las claves más importantes del trabajo puesto que recoge de modo teórico cuáles son los aprendizajes que he adquirido durante todo el curso en la Facultad de Educación y qué utilidad tienen para mi formación en el diseño de un programa de intervención educativa.

Proseguimos en un cuarto apartado con el diseño de C.R.E.A., contextualizándolo brevemente en el entorno en el que se desarrolla, y en qué consiste, dando significado a estas cuatro siglas: “C” de Calma, “R” de Relajación, “E” de Exploración y “A” de atrevimiento, convirtiéndose en instrumentos que se emplean en las sesiones para la mejora del autoconcepto físico en los jóvenes adolescentes.

Este apartado de “Diseño del C.R.E.A.” recoge desde la base del currículo de la L.O.E. (2006), los objetivos (Generales de la E.S.O. y Didácticos), las competencias básicas (“Para Aprender a Aprender” y “Autonomía e Iniciativa Personal”), los contenidos & criterios de evaluación (los correspondientes y relativos al tercer bloque de la E.S.O.:

“Expresión Corporal”) , la metodología (cooperativa, propia del Plan de Acción Tutorial que caracteriza al centro de Salesianos, las sesiones (en cuanto a qué perfil y rutina responden; el desarrollo de las sesiones se ubica en los Anexos), y la evaluación (empleando como instrumento el Cuestionario de Autoconcepto Físico – C.A.F. – que se pasará al principio, durante y después de la “Unidad Didáctica” de C.R.E.A. en cada etapa de la E.S.O.).

El quinto apartado recoge las conclusiones más importantes del trabajo y se realiza una valoración personal sobre todo lo aprendido o lo que todavía queda por aprender, entendiendo la Educación y la Intervención Docente como un reto en el que todos somos debemos de ser responsables y comprometidos con una causa, la Educación, cuyos resultados se observan sobre todo a largo plazo y durante toda la vida, donde todos debemos de ser promotores de salud.

El penúltimo apartado, recoge las fuentes bibliográficas que se han ido citando durante toda la redacción de este documento y donde la avidez de conocimiento es exhaustiva a la hora de entender cuestiones como el autoconcepto físico en la adolescencia y cómo puede evaluarse.

Terminamos con el último apartado, el de Anexos, donde el desarrollo de las sesiones obtiene el mayor peso, junto con el C.A.F. y los métodos de evaluación (como la Escala Likert) y el Plan de Acción Tutorial que avala el Proyecto C.R.E.A..

II. MARCO TEÓRICO:

a. La Adolescencia

Para saber a quiénes educamos y qué objetivos queremos que se cumplan, tenemos que entender estas edades de 12 a 16 años como un crecimiento hacia la vida adulta en la que es nuestra responsabilidad entender (desde la observación y los debates y puestas en común) qué les pasa a los adolescentes y a qué dificultades se enfrentan en su vida diaria, en todo caso a nivel de centro, para que aprendan a ser ellos mismos solos y ante los demás, sabiendo convivir con una serie de normas, saber sobreponer sus propios nervios, y saber emplear los recursos que les ofrecemos con este tipo de proyectos encauzando la presión que supone la convivencia (en cuanto a disfrute, aprovechamiento y evaluación) con su grupo de iguales o con los adultos, de manera a mejorar su percepción de autoconcepto físico desde el trabajo interior.

Esta etapa de desorientación, donde el joven se plantea el por qué de muchas cuestiones, la capacidad de intervenir como docente es crucial para ayudarle a orientarse y a acompañarle en el *camino llamado vida*.

Cuando se trabaja educando a los adolescentes desde nuestra área de Educación Física, surge la necesidad de ayudarles a que se conozcan a sí mismos desde experiencias motrices que supongan todo un reto para ellos.

En el proceso de “*conocerse a sí mismos*” aparecen turbulencias en el aprendizaje, casi todas provocadas por una inseguridad (baja percepción de competencia¹) o tal vez al contrario: demasiada seguridad en sí mismos (muy alta percepción de competencia). Nuestra obligación como docentes es cubrir sus necesidades para que los alumnos sepan tomar decisiones desde la autonomía y puedan obtener más éxitos que fracasos en su aprendizaje, ayudándoles a ser competentes para que transfieran esa seguridad a la vida cotidiana como ciudadanos de este mundo que está en “*constante cambio y que a nadie espera (el envejecimiento)*”.

Enseñarles a ver la vida con perspectiva y resolver los problemas proponiendo soluciones en vez de agravarlos, es formarles en el pensamiento divergente desde la convergencia de sucesos que crean demasiada presión (regulación y control emocional²).

En este punto es importante mencionar la necesidad de que los alumnos aprendan a identificar sus propias emociones y sepan compartirlas con los demás, propiciando la desinhibición a nivel individual y que el grupo de clase sea participativo y se implique en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¹ Proveniente de la Teoría de la Autodeterminación: la baja percepción de competencia ante una actividad está relacionado de manera directa con un fracaso, en cambio si el alumno tiene una alta percepción de competencia, está más relacionado con el éxito de la misma.

² Luesia, L., Romero, M.R. y Gelpi, P. (2011) lo llaman *Conciencia Emocional* en su artículo: “*La influencia de la Expresión Corporal en la Educación Emocional en alumnos de tercero de Educación Primaria*”,

"Como educadores, desanudamos los problemas que surgen en la Convivencia de uno consigo mismo y con los demás"

"Somos como fisioterapeutas que creamos conciencia, lo más difícil de controlar cuando influye el grupo".

Una vez entendido esta etapa, es importante decir que el proyecto C.R.E.A. surge a partir de los problemas que hemos ido citando. Nuestra competencia es construir herramientas lúdicas y creativas en las sesiones desde el área de Educación Física cuyas actividades sean atractivas para que el alumno adolescente se sienta competente y autor principal de *su película* sabiendo asumir roles. Este es el reto que se nos presenta cuando vamos a dar una sesión y al final de la clase hay que plantearse: *¿Lo he/hemos conseguido?*

Concluiremos este subapartado del Marco Teórico introduciéndonos al objetivo de C.R.E.A.: ayudar a los adolescentes a que en estas edades se desarrollen de manera integral en cada una de sus facetas: social, cognitiva y afectiva; y se diseñan cuatro dimensiones de proyecto educativo para que *"se atrevan a"* (actuar) – *"Osar"*³ – dentro de un clima de aula agradable, de confianza, trabajando la dimensión emocional de la persona en individual y en compañía para ayudar a ese proceso de decodificación y codificación de las emociones.



Figura 1. Figura simbólica y dimensional, y significado de las siglas de C.R.E.A.

³ "Osar" del verbo en francés *Oser* que significa "atreverse", verbo pronominal de acción.

b. Autoconcepto físico en edad adolescente

Una vez que hemos descrito cuáles son las características de la adolescencia, la teoría que ofrecen diversos autores sobre el trabajo sobre el autoconcepto físico nos hace partir de unos fundamentos teóricos que garanticen la posibilidad de mejora del autoconcepto físico a través del trabajo emocional en las actividades de expresión corporal.

Caballer, A., Oliver, M.J. y Gil, J.M. (2005) citan en su escala de Expresión y Comunicación Corporal, cinco ítems que relacionan el autoconcepto con el tema:

- **Emocional:** autoconcepto en relación a aspectos de control emocional (ansiedad, nerviosismo, optimismo, depresión, tensión y grado de preocupación por las cosas).
- **Habilidades** y contenidos específicos de la **expresión y comunicación corporal**.
- **Solución de problemas:** capacidad creativa del alumno, imaginación y originalidad, innovación y disfrute en las resoluciones.
- **Apariencia física:** percepción de atractivo físico, belleza y complexión.
- **Relación con las personas:** capacidad para establecer relaciones adecuadas con las personas de su mismo sexo.

Holgado, F.P., Soriano, J.A. y Navas, L. (2009) cita en su Cuestionario de Autoconcepto Físico (C.A.F.) en el que realiza un análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de Educación Física, cuatro diferentes dimensiones que componen el autoconcepto (Fox y Corbin, 1989): habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza. Hay una adaptación al español denominada *Physical-Self Questionnaire* (PSQ), de Moreno y Cervelló (2005), que cinco dimensiones: competencia percibida, apariencia física, condición física, fuerza y autoestima.

Luesia, L., Romero, M.R. Y Gelpi, P. (2011) contemplan en su artículo de investigación *“La influencia de la Expresión Corporal en la Educación Emocional en alumnos de tercero de Educación Primaria”*, (edades que nos vienen bien como referencia conceptual aunque no contextual) cómo se encuentran cambios relevantes para desarrollar la regulación y conciencia emocional y grado de inhibición. En él destacan la importancia de conseguir desde la Expresión Corporal el desarrollo emocional y perceptivo de la persona Santiago (1985) y de desarrollar la conciencia emocional (*“Conocer las propias emociones y las emociones de los demás”*) a través de la auto-observación y observación del comportamiento de los demás. *“Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, a comprenderlas e identificarlas, ya que una persona cuando expresa, está plasmando sus sentimientos, emociones o visión de la vida, mediante sus movimientos, expresiones corporales y faciales mediante la relación con los otros, o a través de sus manifestaciones fisiológicas (rubor,*

sudoración...)). También destaca la importancia de identificar “emociones como la alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, amor, vergüenza o nerviosismo” en distintas situaciones motrices como estrategias de intervención: *relajación, respiración, liberación de energía o imaginación creativa*.

Romero, M.R., Gelpi P., Mateu, M., Lavega, P. (2013) afirman en el artículo “Influencia de juegos y prácticas de expresión e introyección en la vivencia de emociones” que la intervención educativa a través de programas de acción que ayuden el desarrollo integral de la persona (en los planos biológico, cognitivo, afectivo-emocional y relacional) se presenta a través de vivencias motrices que ayudan también a mejorar su calidad de vida.

“Cada vez resulta más necesario que los docentes construyan una relación y una acción pedagógica que contribuya a la estructuración positiva de la personalidad y emocionalidad de los educandos” (Boix, 2007).

Recogida toda esta información desde las fuentes citadas, considero importante emplearla para el Proyecto C.R.E.A., de manera que en el momento de reconducir para mejorar el autoconcepto con el trabajo de regulación de las emociones en las clases de expresión corporal, me ayuda como docente a:

- Emplear actividades de ECC para la regulación emocional, sobre todo a aquellas emociones que puedan afectarles negativamente, para aprender a controlarlas. Por ejemplo, una situación donde el estrés sea mantenido, debe de acompañarse de una estrategia de control como concentración en la respiración o en los pensamientos (“me gusta...”) o estímulos (música) positivos, además de técnicas de relajación⁴ que promuevan la ruptura con el diálogo interior. Plantearlo desde la reflexión, unos minutos programados a final de la clase nos ayuda a expresar cómo nos hemos sentido, dando a todos la oportunidad de expresarse desde dentro.
- Trabajar en las sesiones componentes como la habilidad y la condición física (con actividades con soporte musical y artístico y aguantar el ritmo de la música creando coreografía), además de la fuerza⁵ (en mi caso fuerza-resistencia, más apropiado de las actividades propias de la ECC en el baile y creación de espacios de danza-teatro creativa), empleando estrategias del TARGET enfocando las tareas hacia la tarea para que la competencia de percepción en el alumno sea adecuada a éste y favorezca el atractivo físico y la autoestima en progresión mientras vamos avanzando en el Proyecto C.R.E.A. en cada curso de la E.S.O..
- Diseñar tareas propias de la expresión corporal (ECC) donde sean protagonistas la creatividad, la originalidad, la imaginación (a través de la danza y el teatro a nivel

⁴ Las técnicas de relajación pueden ser de diferentes tipos: posturales – Yoga y Taichi, mentales – Técnica Progresiva de Jacobson y Entrenamiento Autógeno de Schultz, y Activas – Masajes).

⁵ Entender en el proyecto C.R.E.A. la *fuerza* también como la fuerza interior (*espiritual*) del ser humano es un trabajo emocional importante a la hora de trabajar con personas. El simple hecho de diseñar C.R.E.A. es un paso hacia esta forma de pensar.

individual y grupal, con o sin contacto) que ofrezcan los recursos necesarios al individuo para que acepte su propio cuerpo y aprenda a relacionarse con los demás.

- Y mejorar la calidad de vida del alumno entendida como crecimiento en el autoconocimiento, indisoluble de la educación emocional y a su propia sensibilidad⁶, nos capacita como docentes a diseñar programas de intervención basados en la innovación de la práctica meramente deportiva, que presente un atractivo lúdico a los participantes.

⁶ *“La sensibilidad es el resultado de la delicadeza de las puertas de la percepción de los sentidos.”*
BERNADET, J. (2010). *Ni hacia arriba ni hacia abajo, hacia dentro*. Itinerario de Educación para la Interioridad en la ESO. Salesianos. Fundación Edebé: Barcelona.

III. APORTACIÓN DE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER: MULTIDISCIPLINARIEDAD

○ Asignatura 1: “Contexto de la Actividad Docente”

- Desde la perspectiva sociológica, entender la Educación:
 - Como razón prioritaria de intervención estatal impulsado por un apoyo en el desarrollo económico y apostando por la igualdad de oportunidades, con una visión crítica (gracias a la libertad de expresión) y a métodos rigurosos (experimentales).
 - Como ruptura a la educación tradicional, testigo de una crisis y reformas educativas, con necesidad de contextualizarla y actualizarla (nuevas tecnologías) en el proceso de globalización – Europa.
 - Con nuevos perfiles de profesor que son gestores del aprendizaje y no sólo meros transmisores de conocimiento. Se siguen valores como:
 - Aprendizaje de nuevas habilidades (aprender a aprender) e interactividad
 - Responsabilidad y aprendizaje en grupo
 - La sociedad moderna se entiende como profesionalización y adquisición de méritos propios en el rendimiento académico.
 - Con sus diferentes niveles de socialización: primaria – familia, secundaria – grupos de iguales y escuela. Entendiendo las diferentes relaciones de interés con sus expectativas y sistemas de presión e influencias, y con la jerarquía establecida.
- Desde la perspectiva administrativo-burocrática, entender la Educación:
 - Como oferta educativa y profesionalización
 - Como organización de diferentes etapas evolutivas y evaluativas para llegar a evaluar y promocionar (competencias)
 - Desde la Comunidad Escolar (claustro, equipo directivo, AMYPAS, departamentos didácticos, tutores y orientadores) con sus respectivas funciones.

○ Asignatura 2: “Diseño Curricular”

- Asignatura que para mí ha sido un pilar fundamental para el aprendizaje de los contenidos de cada punto del currículo, aprendiendo las bases del BOA y el BOE desde los puntos legislativos para cada nivel de la etapa y a sus cambios, diseñando una programación anual y sabiendo redactar los criterios comunes para que cuadren y encajen perfectamente durante toda la programación (objetivos generales y didácticos, CC.BB., contenidos, criterios de evaluación, indicadores y estándares de aprendizaje, valores democráticos, atención a la diversidad y demás actividades, etc.) haciendo una referencia explícita a las fuentes de información que se han adquirido.

○ **Asignatura 3: “Fundamentos del Diseño Curricular EN E.F. y D.O.D.A.”**

- De estas asignaturas extraigo lo más importante: saber orientar las sesiones que diseño hacia la tarea y no hacia el ego, empleando las estrategias más comunes del T.A.R.G.E.T. (tareas diversas e individualizadas que supongan un reto, roles en la autonomía y aprendizaje del liderazgo, agrupaciones variadas, tiempo adecuado al ritmo del aprendizaje, etc), estableciendo varios parámetros de control desde la guía de una ficha de sesión (observaciones, control de contingencias, lógica interna, reglas de acción, etc).
- Enseñanza desde la teoría de la Autodeterminación para aprender a cubrir las necesidades psicológicas básicas del alumno: una buena percepción de éxito enfocada a la tarea, autonomía en el aprendizaje y óptimas relaciones sociales.
- Aprender a escalar en los niveles de profesionalización siendo en un inicio un animador de actividades de ocio a un formador en valores y educador en autonomía para que el alumno aprenda a tomar sus propias decisiones sintiéndose protagonista principal de sus acciones, empujado por una motivación intrínseca.

○ **Asignatura 4: “Interacción y Convivencia en el aula (la adolescencia)”**

- Entender la etapa (en la que se basa el proyecto C.R.E.A.) de la adolescencia: 1^º - 4^º de la E.S.O., para desdramatizar los casos más conflictivos y los problemas más comunes dentro del contexto donde se suceden los planes educativos.
- Cambios a nivel físico (la pubertad, más distinción en las agrupaciones heterogéneas, puesto que la diferencia chico-chica es más marcada), intelectual (capacidad de pensamiento abstracto y creación de propias ideas con el empleo de la lógica), y emocional (necesidad de romper los patrones de conducta tradicionales y desafío a la autoridad).
- Saber educar en esta etapa a través del ejemplo, aunque el alumnado ponga al docente constantemente a prueba, es fundamental puesto que es una etapa donde sigue a sus ídolos que perdurarán para siempre en su memoria. Siguen valores porque se convierten en idealistas (sobre todo de la amistad).

○ **Asignatura 5: “Prevención y Resolución de Conflictos”**

- Asignatura de la que más me interesaban porque he aprendido a actuar según planes escritos de estudios de caso, seguimiento de alumnos conflictivos puesto que además complementa la asignatura anterior presentando alumnos-problema en esta etapa.
- Se facilita documentación propia del procedimiento a seguir si existe un acoso y cuál es la dimensión de éste. Sabiendo identificarlo y categorizarlo le da la importancia necesaria de identificar un caso problemático y seguir unas pautas de actuación para que el alumno víctima ni tampoco el acosadores o acosadores sean ignorados y se agraven estas situaciones en los centros.
- Hay que ser valientes en estos casos y saber tomar decisiones porque no se puede contentar a todo el mundo, porque aunque nuestra posición no sea enfrentarnos, muchos involucrados en el caso pensarán que sí. Por eso hay

que educar en nosotros mismo la diplomacia y que el centro apoye las actuaciones que deberán de seguirse y registrarse (Plan de Convivencia y de Acción Tutorial).

- Al final de cada sesión, hay un apartado “Observaciones” para comentar conductas positivas y disruptivas desde un pensamiento lógico y con el fin de educar, siempre desde el diálogo y sabiendo resolver los conflictos si no se pueden evitar.

○ **Asignatura 6: “Procesos de Enseñanza – Aprendizaje”**

- El cómo nos hemos apoderado de las TICs para los procesos de enseñanza-aprendizaje genera otro sistema de intercambio de información (también a nivel internacional) y más complementariedad en los roles de ayudado-ayudador, acelerándolo por completo, *virtualizándolo* y haciéndolo elitista.
- Ya en nuestros días está normalizada la Competencia Digital y es transversal a muchas áreas (por no decir todas las) áreas de enseñanza.
- Esto nos enseña la brecha digital que existe con la existencia de la educación inclusiva, teniendo que aprender y dominar un lenguaje nuevo, exclusivo, y en muchos de los casos, analfabetizando la sociedad si no se hace un uso controlado de las TICs, favoreciendo un buen clima de aula y atendiendo a la diversidad.
- Para la presentación de mi T.F.M. frente al Tribunal, emplearé el PREZI, un programa más dinámico y con más posibilidades que el Power Point.

A modo de conclusión y como cómputo de todas las asignaturas mencionadas, de la 1 a la 6, nace la necesidad de seguir propiciando este cambio en la educación gracias a las metodologías cooperativas, en vez de tradicionales, y gracias al uso adecuado de las TICs. Nuestra sociedad es una sociedad de la información, donde los intercambios son rápidos, convirtiéndose en una herramienta altamente eficaz en la mejora de los sistemas de enseñanza-aprendizaje.

Estudiar para ser docentes significa entender el término educar como un proceso de **formación de la actitud** hacia la autoridad institucional⁷. En muchos casos la obtención de los resultados sobre este tipo de aspectos se observan a largo plazo, aunque la evaluación académica – inmediata – sea obligatoria como garantía de calidad de educación.

Gracias al carácter multidisciplinar de las asignaturas del Máster, la formación que he recibido me ha aportado una visión global en cómo diseñar un programa de

⁷ Entendiendo **educar** como un proceso de **formación de la actitud** hacia la autoridad institucional: “En este proceso no se pueden considerar las transformaciones cognitivas propias de la adolescencia como un mero proceso madurativo, al contrario, resulta necesario considerar el carácter social de las representaciones cognitivas. Esta concepción constructivista implica que las actitudes de los individuos dependen del contexto del que forman parte, del rol que desempeñan y de sus experiencias de interacción social con otros individuos y con las instituciones presentes en su entorno inmediato (Emler y Reicher, 1995)”.

intervención, siendo éste una creación propia y original, atendiendo a los contenidos curriculares que deben de corresponder a cada etapa.

Las asignaturas del Máster también me han enseñado a ver de manera más global la Educación y a entender su funcionamiento como órgano de gobierno a nivel estatal. Los documentos que nos han entregado los profesores son herramientas importantísimas para saber organizar y clasificar los componentes a nivel genérico – de ciclo de la E.S.O., F.P. y Bachillerato –, o a nivel individual – el alumnado.

El proyecto C.R.E.A. es mi aportación a través de los conocimientos adquiridos durante este curso de estudio. Responde a un eje conceptual (sobre la educación emocional, además de a nivel motriz, que se sobreentiende en nuestra área de Educación Física) con su lógica vertical (1º, 2º, 3º y 4º de la E.S.O.) y su lógica horizontal (ocho sesiones a lo largo de la etapa junto con el cuestionario a modo de evaluación diagnóstica sobre el autoconcepto físico, realizando un seguimiento para su mejora, tal y como nos indica la asignatura de “Procesos de Enseñanza – Aprendizaje”.

Seguramente, las asignaturas que me causan mayor seguridad a la hora de pensar en una intervención docente, es la de “Prevención y Resolución de Conflictos” e “Interacción y Convivencia en el Aula” porque no dejan espacio a la ignorancia de los problemas que surgen en las escuelas, sobre todo siendo grupos muy heterogéneos. Registrar cada caso abordándolo desde el diálogo y la comprensión ante los distintos factores influyentes en un conflicto, aporta la riqueza de ver una situación compleja desde la objetividad. Por eso, y aquí lo recalco, los programas de centro como el Plan de Acción Tutorial son cruciales para garantizar una red de comunicación ante problemas que puedan surgir en la convivencia o a nivel individual.

Agradezco lo que me han aportado estas en concreto, pero todas en general me han servido para mi formación, destacando los “Practicums” (I, II y III) a la hora de aprender desde la contextualización el proceso de enseñanza que se lleva a cabo en un centro docente en concreto, en mi caso, Salesianos, en Huesca capital.

IV. DISEÑO C.R.E.A.

a. Contextualización

EL lugar donde se va a llevar a cabo el proyecto es en el Colegio Salesiano San Bernardo de la ciudad de Huesca Capital. Es un centro concertado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, con 26 unidades: 6 de Infantil, 12 de Primaria y 8 de Secundaria. Los alumnos provienen de todos los barrios de la ciudad, y el nivel socioeconómico de las familias es medio, predominando los cabezas de familia asalariados y pequeños industriales, y trabajadores en el sector Servicios (P.E.C. – Proyecto Educativo de Centro). Es importante saber el perfil sociológico para poder contextualizar los resultados obtenidos a este perfil y poder ser comparado este trabajo a otros, contextualizados en otros lugares y tal vez países.

b. Presentación y definición Proyecto C.R.E.A:

1. ¿Qué es el Proyecto C.R.E.A.?

A continuación, os presento cómo nace el proyecto C.R.E.A. y en qué consiste, poniendo a disposición del lector sesiones de actividad de creación propia que pueden servir de herramienta en proyectos formativos.

Desde la inquietud que compete a muchos educadores (sino es a todos), desde nuestra materia de E.F. tenemos la gran oportunidad de trabajar el tema de las emociones gracias a actividades que desarrollen la capacidad introspectiva y extrovertida del alumno o alumna, individualizando la enseñanza para potenciar el desarrollo de sus habilidades comunicativas, de manera a que saque su “yo” más auténtico, que será su base fundamental para superar los retos que supone la vida. Desde mi trabajo en el Practicum II, mi tutor Nicolás López Lorda, me comentó la necesidad que tenía de diseñar un programa de sesiones para cada etapa del ciclo de la E.S.O., e introducirlo en su programación anual, junto con el Proyecto de Acción Tutorial del que es partícipe. Entendemos entonces que el perfil de las actividades del Proyecto se enmarca dentro del bloque número 3 de contenidos: “Expresión Corporal” y sus respectivos criterios de evaluación.

El tema del control y de la identificación de las emociones debería ser responsabilidad de todos los centros educativos realizando un plan de estudios que favoreciera el plan educativo integral de la persona, buscando la conexión de todas las áreas de la enseñanza (transversalidad) y su aplicación a la vida diaria del individuo educado (transferibilidad).

Por lo tanto, C.R.E.A. es un proyecto que comparte los objetivos del Plan de Acción Tutorial del centro⁸, puesto que Nicolás López Lorda, además de ser profesor de Educación Física, es el Tutor de muchos alumnos de Secundaria y está implicado en la educación de sus alumnos en cuanto al desarrollo y rendimiento académico, pero también preocupado a nivel del desarrollo emocional. El P.A.T. consiste en reforzar la *“relación profesor – tutor – alumno/a – familias, relación preocupada por la evolución y la educación integral de la persona. Para ello, los padres y madres deben acudir a reuniones, tanto generales como a entrevistas individuales y se debe colaborar aceptando de buen grado las orientaciones que se reciben desde el colegio.”*

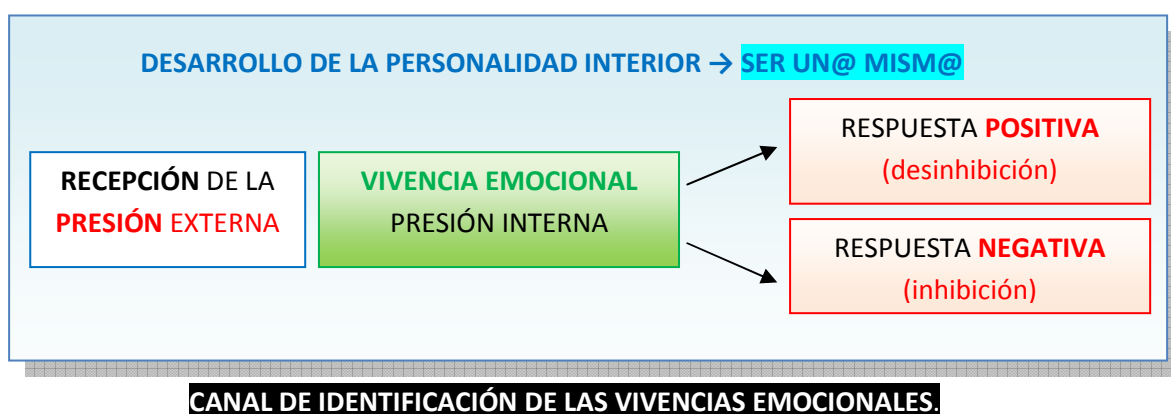


Figura 2. Proceso de identificación de las vivencias emocionales apoyándonos en la T^a de la Autodeterminación.

Este cuadro se inspira en la Teoría de la Autodeterminación (Richar M. Ryan y Edward L. Deci) y presenta qué debemos de contemplar como docentes a la hora de formar parte durante el desarrollo de la personalidad del adolescente para mejorar su autoconcepto.

El proyecto C.R.E.A. persigue un objetivo principal: ofrecer una serie de vivencias que parten desde la creatividad de la persona, única e irrepetible, para que mejore su autoconcepto físico a través de un trabajo interior enorme (percepción de competencia, emociones,...). La puesta en marcha de este proyecto para el curso escolar 2015-16, reforzará a nivel individual y grupal las respuestas positivas del alumno, reorientando las respuestas negativas hacia vivencias que potencien su entusiasmo por hacer frente a la presión externa de manera positiva.

Nuestros alumnos se presentan al mundo mostrando una imagen propia o como quieren los demás que les veamos (más o menos preocupados por esta cuestión). *“Saber mostrarme al mundo tal y como yo soy”* (el concepto de “ser uno mismo”), con el esfuerzo que requiere esa lucha, es uno de los complejos e

⁸ P.A.T. (Plan de Acción Tutorial del centro de Salesianos): Anexo 1.

incapacidades juveniles más comunes en la actualidad y una problemática para los centros educativos a la hora de, por ejemplo, enseñar y ensayar una coreografía en clase, y mostrar el resultado final en las fiestas de Navidades, Fin de Curso, etc, perdiendo el miedo a la vergüenza y al ridículo.

Por esta razón es importante entender el autoconcepto que el alumno tiene de sí mismo, puesto que gracias a cuestionarios⁹ que dan validez a este tipo de argumentos, se puede poner en relación el tema del trabajo de las emociones dentro de la desinhibición y el autoconcepto que tiene el sujeto de sí mismo, además de cómo podemos intervenir como docentes para evaluar el grado de estima que tiene el alumno de sí mismo (*escala Likert*) y cómo debemos de enfocar el desarrollo de la sesión con actividades que propicien el autoconocimiento en diferentes situaciones desde distintas perspectivas del “yo”¹⁰. Las dimensiones del “yo consciente” y el “yo inconsciente” son sólo a nivel emocional. El “yo conmigo mismo” es el nivel intelectual en un intento de relacionarlo con la materia más directa: nuestro cuerpo. Y la cuarta dimensión del “Yo” es el “yo y mi entorno”, en la que se dan situaciones más complejas donde es necesario saber interpretar a través del *lenguaje verbal y no verbal* cuáles son los hechos que se van sucediendo, poniendo así a nuestro favor los estímulos que debemos de saber ofrecer a nuestros alumnos dentro la adaptación de éstos al espacio, al tiempo, en las distintas agrupaciones, en la variedad de situaciones, todo esto dentro de un clima afectivo de aula. Apoyarnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje como un medio y jamás como un fin en sí mismo, otorga de mayor calidad la labor educativa a largo plazo, aunque los resultados no sean inmediatos.

2. Significado de las siglas del Proyecto C.R.E.A.

Calma, considerándolo como el primer **estado** al que hay que llegar para empezar a tomar las decisiones oportunas (como antes de realizar una actividad o al terminarla). Es donde empieza el **autocontrol** y el dominio de uno mismo para pensar y conocerse mejor a sí mismo gracias a un diálogo interior.

Relajación, **aptitud** desde un punto de vista **entrenable**, que se puede trabajar con la ayuda de unas técnicas de relajación específicas (*posturales* como el Yoga o Taichí, *mentales* como el entrenamiento Autógeno de Schultz, o *asistidas* por parejas como los masajes).

Exploración, es el siguiente paso hacia la iniciativa personal del alumno y su **capacidad de introspección relacionado con el autoconcepto**, además de su nivel de capacidad de desarrollar su mundo interior. Esta dimensión

⁹ Anexo 3: C.A.F. (Cuestionario de Autoconcepto Físico)

¹⁰ Adaptación propia de las “Dimensiones del Yo” en Psicología. Hartmann (1440-1510) creía que el “yo” incluye capacidades innatas para funciones tales como la percepción, atención, memoria, concentración, coordinación motriz, y lenguaje.

depende plenamente de la **predisposición** de la persona por cavar dentro de sí mismo, para la siguiente dimensión: el atrevimiento de compartir al mundo.

Atrevimiento es el paso final de actuación donde se **comparte ese mundo interior** propio con los demás (siempre desde el respeto), elaborando algo propio, en este caso de manera motriz, y que un público – numeroso o no – sea espectador y/o juez, rompiendo las barreras de la timidez, de los complejos y de los prejuicios.

c. Objetivos

Para llevar a cabo el diseño del proyecto C.R.E.A., hay que basarse en unos objetivos a partir de la elección de cuatro de los Objetivos Generales de la LOE según la ORDEN de 9 de mayo de 2007 redactados desde el Currículo Oficial de la E.S.O. que responden al “*para qué*” de la enseñanza de este tercer Bloque de Contenidos, “Expresión Corporal”, y que participan al desarrollo de las capacidades que tiene que conseguir el alumno.

➤ Objetivos Generales:

1. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía de ejecución.
3. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
4. Diseñar y practicar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo consciente.

(ORDEN de 9 de mayo de 2007)

➤ Objetivos Didácticos Sesiones:

- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal.

- Desarrollar habilidades que contribuyan a la salud y el bienestar físico y mental, liberación de tensiones e inhibiciones que provocan las presiones de la vida diaria.

d. Competencias Básicas en el desarrollo de las actividades

- Competencia para Aprender a Aprender:

Trata de desarrollar las habilidades cognitivas y emocionales, de manera a reforzar la autoconfianza y la motivación del alumno, transfiriendo el conocimiento adquirido para aplicarlo en todos los ámbitos de la vida diaria de la persona, en la escuela/trabajo, en casa, con los amigos, extraescolares, etc. Aquí es donde se potencia las capacidades del alumno para que conozca y regule sus propios procesos de enseñanza – aprendizaje.

- Competencia en Autonomía e Iniciativa Personal:

Esta competencia supone: “ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico”. También vinculada a la formación integral de la persona, esta competencia describe la cualidad fundamental de aprender a ser nosotros mismos y a ser un ser humano irreplicable y único.

e. Contenidos & Criterios de Evaluación

(*) Los contenidos en azul son en los que nos centramos, dentro del Bloque de E.C.C.

1º de la ESO
Bloque 3. Expresión corporal
El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
Práctica de danzas y bailes típicos de Aragón.
Disposición a la desinhibición en las actividades de E.C.
Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo. (*)
Criterio de Evaluación 6. Elaborar un mensaje de forma colectiva mediante danzas sencillas de la Comunidad autónoma de Aragón, dándole un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.

2º de la ESO
Bloque 3. Expresión corporal
El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
Realización de improvisaciones individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea. Introducción a la expresión no verbal mediante el mimo.
Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás, intentando superar la timidez frente al grupo.
Criterio de Evaluación: 5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

3º de la ESO
Bloque 3. Expresión corporal
Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social.
Bailes y danzas de Aragón y del resto del mundo: aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Intercambio del conocimiento de las distintas culturas que puede haber en el centro.
Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo.
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
Mejora de la convivencia: predisposición a realizar los bailes con cualquier compañero o compañera.
Criterio de Evaluación: 7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

4º de la ESO
Bloque 3. Expresión corporal
Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical y que incluyan los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
Realización de otras actividades de expresión y creativas: actividades de circo, malabares, etc.
Criterio de Evaluación: 7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

f. Metodología

Este subapartado consiste en describir cuál es la *línea de trabajo* que se debe de seguir a través de la eficacia docente para conseguir una buena dinámica de grupo necesaria para que este tipo de actividades, de gran componente emocional, funcionen y ayuden a mejorar el autoconcepto del alumno en cuestión.

Puesto que la transmisión de este tipo de clases requiere de una habilidad específica acompañada de sensibilidad, comprensión, afecto y un seguimiento sincero hacia el alumno desde el respeto mutuo, la enseñanza comprensiva nos ayuda a identificar los beneficios del trabajo emocional para la mejora del autoconcepto físico y una mayor desinhibición de la persona por realizar actividades artístico-expresivas.

Refiriéndonos al P.A.T., *“la metodología determina de forma especial las características de la Acción Tutorial”*, dado que las necesidades y ritmos de aprendizaje de cada grupo son diferentes. No es posible establecer una misma *línea de intervención* para todos los docentes, cada tutor dispone de unos recursos y estrategias que definen su propia línea, dentro de las características de lo que es el método cooperativo¹¹ que caracteriza la intervención del equipo de profesores.

A través de los métodos de aprendizaje cooperativo, pretendemos que el alumno participe activamente en las actividades, para lo cual hay que crear un ambiente de confianza y seguridad, tratando de resolver positivamente los problemas que vayan surgiendo. Nos basamos en el principio básico de que los alumnos deben trabajar juntos para aprender. Son tan responsables del aprendizaje de sus compañeros como del suyo propio.

Los objetivos son colectivos y el éxito es conjunto, sólo puede lograrse si todos los integrantes del grupo consiguen el objetivo. Se busca el equilibrio entre la comprensión, la memoria (desde donde se construye) y la actividad, para conseguir un mejor rendimiento a nivel individual y grupal, encontrando la satisfacción para la participación en el progreso por la consecución de los objetivos comunes, repercutiendo positivamente en la mejora del autoconcepto.

Esta metodología se apoya en la necesidad de agrupar a los alumnos de manera heterogénea para que puedan ayudarse entre ellos y aprendan a complementarse, aprendiendo los unos de los otros y creando así un clima en clase distendido y donde reine la confianza (primer paso para avanzar hacia el aprendizaje).

Volviendo al P.A.T., a partir del objetivo estratégico que persigue: “optimizar nuestras programaciones para atender a las nuevas necesidades de nuestros alumnos, profesores y familias”, en el proyecto C.R.E.A se diseñan 8 sesiones por cada nivel de la etapa de Secundaria (1º, 2º, 3º y 4º) es decir, un total de 8 sesiones que cosen el objetivo esencial de tareas específicas para que ayuden a mejorar el autoconcepto gracias a instrumentos que trabajan la desinhibición y la regulación de los nervios. Esto se corresponde perfectamente con la línea estratégica de la Acción Tutorial: “enseñar a ser

¹¹ SLAVIN, R. (1977). OBRA COMPLETA. GRUPO DE ESTUDIO SOBRE APRENDIZAJE COOPERATIVO. APRENDIZAJE COOPERATIVO: TEORÍA, INVESTIGACIÓN Y PRÁCTICA.

persona, a convivir, a pensar y a decidirse”, atendiendo al plano intelectual, psicomotor, afectivo, social y trascendente del alumnado.

Concluyendo este apartado, C.R.E.A. se enfoca desde una vertiente teórico-práctica, convirtiéndose en un programa que se aplicará en el próximo curso 2015-2016 en el Centro Educativo San Bernardo de Salesianos, ajustándolo a las necesidades de la programación anual del área de Educación Física y a su temporalización, con la aprobación del Jefe de Estudios del centro.

g. Sesiones

En este apartado describimos el Proyecto C.R.E.A. como una Unidad Didáctica (para cada ciclo de la etapa: 1º, 2º, 3º y 4º de la E.S.O.) dentro de la programación anual del área de E.F. que está compuesto por ocho fichas de sesión, utilizando como referencia el motivo de este trabajo: mejorar el autoconcepto gracias al trabajo emocional.

La primera sesión es conjunta para cada curso puesto que la proposición responde a una atracción innata para el alumnado y el trabajo que el profesor realice para mostrarlo en la octava y última sesión, mostrará el cómputo de todas las ideas recogidas del alumnado de cada etapa¹². Es un regalo que puede ser en formato Power Point o Prezi, que ayudará muchísimo a la introspección e identificación de las emociones del alumno con todo el grupo de clase como momento de convivencia muy positivo.

En este punto he de decir que el trabajo grupal ayuda a la identificación de las propias emociones, viéndolas reflejadas (aunque ni mucho menos con la misma vivencia interior) en los otros. La propuesta de actividades del fichero del proyecto C.R.E.A. es un planteamiento creativo para brindar a los jóvenes la oportunidad de experimentar sensaciones nuevas y distintas con tareas que no están acostumbrados a hacer y que, de alguna forma, abrirán sus mentes.

Las sesiones (de 50') están compuestas de tres partes, con su respectiva duración:

-1ª) Presentación: Puesta a punto y transmisión del procedimiento y de los conocimientos que se van a ir desarrollando en clase. A modo de asamblea. (5')

-2ª) Parte principal y desarrollo de las actividades, atendiendo a las necesidades del grupo. (30')

-3ª Parte y última: Vuelta a la calma. Es el momento de la puesta en común de los contenidos que hemos aprendido en clase. Junto con la 1ª parte de la sesión, son los momentos más importantes de la dinámica de grupo: la primera parte es la entrada y esta última es la salida. Todo ello propiciando un buen clima de clase y un ambiente que propicie la convivencia positiva entre los miembros del grupo. (10')

¹² Ver ejemplo en Anexo 5: Actividad Regalo.

h. Evaluación

Valorar la mejora del autoconcepto gracias al trabajo sobre el control de las emociones y la desinhibición se hará mediante el Cuestionario de Autoconcepto Físico (C.A.F.)¹³ por la validez que se otorga con el estudio estadístico de la escala de *Likert* del 1 al 5¹⁴). Este cuestionario se realizará el próximo curso 2015-2016, donde dispondremos de más tiempo para sacar resultados significativos a través de la relación entre el control o regulación de las emociones con la mejora del autoconcepto y si influye positivamente o no en la actitud del grupo, tales como:

1. Mejora del autoconcepto
2. Capacidad de control de las emociones
3. Mejora de la creatividad (para que no se sienta encasillado en patrones de conducta en los que no pueda sentirse identificado)

El C.A.F. se pasará a modo de evaluación (sobre la mejora del autoconcepto físico) al principio, durante (si son ocho sesiones, en la cuarta) y al final de la *Unidad Didáctica* C.R.E.A. para valorar de manera más exhaustiva la línea de tendencia sobre la mejora del autoconcepto de cada alumno del grupo de clase.

La evaluación sobre este cuestionario está inspirada en *Caballer, A., Oliver, M.J. y Gil, J.M. (2005)* que reagrupan los 36 ítems en cinco categorías relacionadas con el tema:

- **Emocional:** autoconcepto en relación a aspectos de control emocional (ansiedad, nerviosismo, optimismo, depresión, tensión y grado de preocupación por las cosas).
- **Habilidades** y contenidos específicos de la **expresión y comunicación corporal**.
- **Solución de problemas:** capacidad creativa del alumno, imaginación y originalidad, innovación y disfrute en las resoluciones.
- **Apariencia física:** percepción de atractivo físico, belleza y complexión.
- **Relación con las personas:** capacidad para establecer relaciones adecuadas con las personas de su mismo sexo.

Categorías trabajadas en las sesiones del Proyecto C.R.E.A., de manera a que el alumno se sienta identificado y no ajeno a las celdas que debe de ir rellenando, de manera individual.

¹³ Ver Anexo 3: el C.A.F. del **Grupo de Investigación UPV/EHU (2015)**. *PSIKOR: El autoconcepto y el ajuste psicosocial*.

¹⁴ Ver Anexo 2: “La Escala de *Likert*” explicada desde Wikipedia.

V. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL:

Investigar sobre el autoconcepto físico en el adolescente y diseñar un proyecto que cree herramientas para su mejora, me ha hecho pensar que existe una relación directa entre el concepto físico que uno tiene de sí mismo con su grado de desinhibición, por ejemplo en las clases de Expresión Corporal – ECC – y las actuaciones de fin de curso y/o eventos particulares. Por esta razón, resulta de gran utilidad emplear recursos docentes como el trabajo de regulación de las emociones con actividades artístico-expresivas propias del teatro, de la danza y de la ECC en general, junto con actividades y técnicas de relajación (Schultz, Jacobson, Yoga, Taichi o Masajes), y las reflexiones pertinentes antes del final de cada clase, realizando una aportación importantísima con el uso del *feedback*. Mi vocación como profesora me empuja a seguir investigando en el plano emocional para entender mejor a la persona que tengo delante.

Por otra parte, he podido comprobar en mi trayectoria como alumna y monitorea deportiva que gran parte de este mundo está lleno de complejos y me ha costado mucho adaptarme, y todavía me cuesta adaptarme, a según qué tipo de situaciones un poco incómodas porque soy una persona bastante extrovertida y sensible, aunque de valores bastante firmes.

Luchar por ser profesora en la sociedad actual significa “saber estar” y es algo en lo que yo misma debo educarme. Hay que estudiar diferentes estrategias a nivel metodológico y en la aplicación de los distintos estilos de enseñanza, para saber el momento en el que hay que emplear una u otra justificándolo.

El tema de las actuaciones según las edades está de alguna forma reflejado en las distintas etapas de currículo, ahora de la LOMCE, y es un respaldo a nivel docente, puesto que conociendo las leyes, resulta más sencillo saber qué debo hacer para “saber”, “saber ser” y “saber estar”¹⁵.

Los niños siempre me han gustado mucho porque a nivel emocional se trabaja de manera espontánea y sin complejos, pero a medida que vamos avanzando en edades más adolescentes y adultas, el pensamiento va cambiando, y además de “seguir predicando con el ejemplo”, según mi forma de ver, hay que construir una fortaleza para seguir una línea de trabajo infranqueable en la que sólo *uno mismo tiene el timón para saber dirigir el barco*. Vivimos en una sociedad bastante contradictoria porque busca objetivos de trabajo en equipo pero es egoísta por la influencia de la *sociedad del bienestar* y del consumismo (“*mi casa, mi coche, mi mesa*”). Así que hay que saber convivir respetando la intimidad y la propiedad privada, enseñando a los alumnos a que *aprendan a trabajar duro para ganarse las cosas* a modo de recompensa para que sepan valorar mejor las cosas.

En mi caso, hubo un momento en mi vida que tuve que decidirme si dedicarme al mundo del Arte (Bellas Artes) o del Deporte (Ciencias de la Actividad Física y del Deporte),

¹⁵ Apuesta pedagógica por las competencias de acción de los distintos saberes y capacidades de la L.O.E..

porque habían sido siempre – y son – dos de los pilares fundamentales en el desarrollo de mi personalidad. Yo siempre he querido enseñar, y para mí, poder plasmar en documentos un proyecto de innovación sobre el trabajo de las emociones a través de herramientas de la Expresión Corporal, es compartir con los alumnos momentos de creatividad y desinhibición, que tanto hace falta en este mundo que está lleno de complejos.

Ahora que conozco más el mundo y que he apostado por una vida de formación para llegar a ser profesora de Universidad, me doy cuenta de lo duro que es querer *cambiar el mundo*, pero lo sencillo que se torna si uno está convencido en emplear estrategias comprensivas. Entiendo que aunque a mi manera de pensar le gusta la estabilidad, a mi forma de ser le atraen los retos, creando así una simbiosis que me hace adaptarme al medio en el que me toca vivir. Nuestra sociedad es dinámica y cambiante, nos desafía constantemente y nos pone a prueba, tiene un lado temeroso pero por otro lado, es maravilloso.

Me he dado cuenta de que, así como en el mundo del arte es más normal y corriente “ser raro” (cualidad que está bien vista), pocos sectores a parte de este, actúan con tanta libertad. He decidido sumarme al vagón del cambio educativo, por una enseñanza comprensiva, que se centra en el alumno como un proceso individual, único e irrepetible, y no como un robot. Es importante no dejar de ser uno mismo pero aprendiendo cómo funciona el mundo y sus leyes, cuáles son sus protocolos y normas de prevención y actuación, qué documentos hay que diseñar, releer y registrar para que todo quede en la memoria y seamos cada vez más sabios, entendiendo la sabiduría como un aprendizaje que es compartido.

El mayor regalo es tener a alumnos motivados por aprender, que no sólo estudian para sacarse un título, sino que ponen el corazón y la mente en todo lo que hacen en clase, que saben dejarse llevar, pero que atienden a las normas, que saben expresarse con educación, sin faltar al respeto, que construyen sus propias ideas, que son sensibles y promotores del cambio para el bien común, que saben canalizar identificando sus emociones enfrentándose a sus miedos con madurez.

Ser profesora es mucho más que sólo transmitir mis conocimientos, es ayudarles a ser buenas personas y buenos ciudadanos de un mundo que los necesita, sea cual sea su profesión; que no se sientan perdidos, aunque quieran experimentarlo. Pero estar siempre ahí, que noten que les queremos como personas y que pensamos en su bien, que a pesar de las diferencias que surjan hay que aprender a convivir y que esto es responsabilidad de todos.

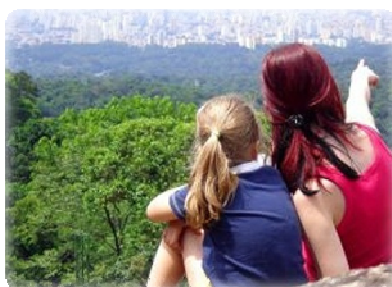
Emocionada digo que me acuerdo mucho de todos los profesores que han creído en mí y que me han ayudado a estar donde estoy ahora, gracias a un esfuerzo individual enorme que significa priorizar y sacrificar “cosas” en la vida, unas veces perdiendo, y la mayoría del tiempo ganando. Estoy MUY AGRADECIDA.

Como profesional de la Actividad Física y del Deporte, me siento orgullosa de haber recibido formación de las mejores profesoras en el ámbito de la Expresión Corporal (P.G., I.T. y C.R.) ya que son asignaturas que se encargan de recibir al alumno como persona (más

allá de las tutorías) y preguntarle *al desnudo* en cada actividad: “*Hola, dime quién eres*”. Y esta pregunta es cada día de clase en la que el alumno tiene que aprender a dar lo mejor de sí mismo, esforzándose hasta el punto de superar sus propios límites y aprender a compartir para mostrarse al mundo sin complejos, siendo uno mismo con sus virtudes y defectos. Esto también pone a prueba al profesor o profesora que debe de aceptar lo que surja y mantener una mente abierta, formarse en las nuevas tendencias e ir adaptando a su forma de dar clase la formación que va metiendo en la maleta de aprendizaje continuo y nuevas metodologías para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto supone un reto para todos y la apuesta de saber que cada día es un nuevo día, oponiéndose a todo lo negativo que viene de la mano del día a día. La educación integral sigue siendo una gran responsabilidad en estos tiempos revueltos (*¿qué tiempos no han sido revueltos?*).

Poder diseñar este programa fruto de mi propia creatividad, partiendo de la necesidad de complementar el Plan de Acción Tutorial, que es de gran valor humano para el centro educativo, me llena de orgullo porque sin duda alguna la necesidad de meter la dimensión emocional de la persona en los centros de enseñanza es el bastón que muchos alumnos necesitan para caminar. Les ayuda a conocerse mejor a sí mismos y a desarrollar habilidades sociales afectivas, aunque a nivel motriz no tenga tanta calidad.

Por eso estoy en el ámbito de la Educación aunque todavía haya muchísimas cosas por cambiar, para seguir investigando y aprendiendo para la mejora y la contribución social, desde el mundo del espectáculo (el teatro y la danza), desde la música, desde el movimiento, desde la introspección (autoconcepto) y la convivencia. Nuestro paso por la Educación depende de cuántos años queramos ampliarlo, más allá de la E.S.O., por eso los que seguimos estudiando apostando por la formación permanente, nos quitamos el sombrero frente a los avances metodológicos y tecnológicos, y seguimos montados en el carro del aprendizaje para la Vida.



¡Seguimos luchando...!

VI. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA:

- **BERNADET, J.** (2010). *Ni hacia arriba ni hacia abajo, hacia dentro*. Itinerario de Educación para la Interioridad en la ESO. Salesianos. Fundación Edebé: Barcelona.
- **CABALLER, A., OLIVER, M.J. y GIL, J.M.** (2005). *Escala de Expresión/Comunicación Corporal para Estudiantes Universitarios*. Revista de Investigación Educativa (R.I.E.), Vol. 23, nº 1, páginas 7-22. Universidad Jaume I, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales: Castellón.
- **Grupo de Investigación UPV/EHU** (2015). *PSIKOR: El autoconcepto y el ajuste psicosocial*. Facultades de Filosofía, Ciencias de la Educación y de la Actividad Física y del Deporte: Universidad del País vasco – San Sebastián Y Vitoria.
<http://www.psiyor.es/index.php/publicaciones/cuestionarios>
- **HOLGADO, F.P., SORIANO, J.A. y NAVAS, L.** (2009). *El Cuestionario de Autoconcepto Físico (c.a.f.): Análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de Educación Física*. Revista de Acción Psicológica, Vol. 6, Nº 2, páginas 93-102. Facultad de Psicología y de Educación: Universidades de Madrid y Alicante.
- **IBOR, A.** (2013-2016). P.A.T. – *Plan de Acción Tutorial*. Salesianos: Huesca.
- **SLAVIN, R.** (1977). Obra completa. Grupo de estudio sobre aprendizaje cooperativo. Aprendizaje cooperativo: Teoría, Investigación y Práctica.
- Wikipedia, la Enciclopedia Libre (2015). **Dimensiones del “Yo”**.

VII. ANEXOS:ANEXO 1. P.A.T. – Plan de Acción Tutorial de Salesianos

LÍNEA ESTRATÉGICA 1 – Favorecer una educación integradora a través de los procesos de tutoría grupal		
Objetivo estratégico: Optimizar nuestras programaciones para atender a las nuevas necesidades de nuestros alumnos, alumnado, profesores y familias.		
Definición línea estratégica: Diseñar y/o actualizar y aplicar programas específicos de acción tutorial para dar respuesta a las nuevas necesidades que van surgiendo en nuestros alumnos.		
Objetivos-actuaciones 2013-2014	Objetivos-actuaciones 2014-2015	Objetivos-actuaciones 2015-2016
a. Integrar el plan la interioridad dentro de la programación de tutoría grupal.	a. Diseñar los objetivos del plan de acción tutorial en forma de itinerario junto con el profesorado. b. Programar las sesiones de tutoría grupal y las estrategias de atención a la diversidad en reuniones de tutores. ESO	a. Diseñar los objetivos del plan de acción tutorial en forma de itinerario junto con el profesorado. b. Programar las sesiones de tutoría grupal y las estrategias de atención a la diversidad en reuniones de tutores. ESO
Conceptos y presupuesto estimado	Conceptos y presupuesto estimado	Conceptos y presupuesto estimado
P. Ordinario	P. Ordinario	P. Ordinario

Indicador	Unidad de medida	Nivel a alcanzar	Nivel alcanzado
Actividades del interioridad incluidas en la programación de tutorías grupales de cada curso	Número	3	
Plan de Interioridad	Hecho/No hecho	Hecho	
Plan de acción tutorial elaborado en base a itinerarios de aprendizaje	Hecho/No hecho	Hecho	
Reuniones de tutores ESO	Reuniones año	3	

ANEXO 2. ESCALA LIKERT (Wikipedia, la Enciclopedia Libre: **Sánchez, F. y otros** (1998). *Psicología social*. Madrid: McGraw-Hill)

La escala de Likert (también denominada método de evaluaciones sumarias) se denomina así por Rensis Likert, quien publicó en 1932 un informe donde describía su uso. Es una escala psicométrica comúnmente utilizada en cuestionarios y es la escala de uso más amplio en encuestas para la investigación, principalmente en ciencias sociales. Al responder a una pregunta de un cuestionario elaborado con la técnica de Likert, se especifica el nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración (elemento, ítem o reactivo o pregunta).

1) Elaboración de la escala

1. Preparación de los ítems iniciales; se elaboran una serie de enunciados afirmativos y negativos sobre el tema o actitud que se pretende medir, el número de enunciados elaborados debe ser mayor al número final de enunciados incluidos en la versión final.
2. Administración de los ítems a una muestra representativa de la población cuya actitud deseamos medir. Se les solicita a los sujetos que expresen su acuerdo o desacuerdo frente a cada ítem mediante una escala.
3. Asignación de puntajes a los ítems; se le asigna un puntaje a cada ítem, a fin de clasificarlos según reflejen actitudes positivas o negativas.
4. Asignación de puntuaciones a los sujetos; la puntuación de cada sujeto se obtiene mediante la suma de las puntuaciones de los distintos ítems.
5. Análisis y selección de los ítems; mediante la aplicación de pruebas estadísticas se seleccionan los datos ajustados al momento de efectuar la discriminación de la actitud en cuestión, y se rechazan los que no cumplan con este requisito.

2) Ejemplo de pregunta formulada con un elemento de tipo Likert de cinco puntos

Hay que hacer una distinción importante entre *escala de tipo Likert* y *elemento de tipo Likert*. La escala es la suma de las respuestas de los elementos del cuestionario. Los elementos de tipo Likert van acompañados por una escala visual análoga (por ejemplo, una línea horizontal, en la que el sujeto indica su respuesta eligiéndola con un círculo); a veces se llama escalas a los elementos mismos. Ésta es la razón de muchas confusiones y es preferible, por tanto, reservar el nombre de *escala de tipo Likert* para aplicarlo a la suma de toda la escala, y *elemento de tipo Likert* para referirse a cada elemento individualmente. Un elemento de tipo Likert es una declaración que se le hace a los sujetos para que éstos lo evalúen en función de su criterio subjetivo; generalmente se pide a los sujetos que manifiesten su grado de acuerdo o desacuerdo. Normalmente hay 5 posibles respuestas o niveles de acuerdo o desacuerdo, aunque algunos evaluadores prefieren utilizar 7 a 9 niveles; un estudio empírico reciente demostró que la información obtenida en escalas con 5, 7 y 10 niveles posibles de respuesta muestra las mismas características respecto a la media, varianza, asimetría y curtosis después de aplicar transformaciones simples.

El formato de un típico elemento de Likert con 5 niveles de respuesta sería:

Me gusta el cine:

1. Totalmente en desacuerdo

2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

La escala de Likert es un método de escala bipolar que mide tanto el grado positivo como neutral y negativo de cada enunciado.

La escala de Likert, al ser una escala que mide actitudes, es importante que pueda aceptar que las personas tienen actitudes favorables, desfavorables o neutras a las cosas y situaciones lo cual es perfectamente normal en términos de información. Debido a ello es importante considerar siempre que una escala de actitud puede y debe estar abierta a la posibilidad de aceptar opciones de respuesta neutrales.

Ej.: "La política exterior de Francia afecta a la política de Sudamérica."

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

Nota: tener presente que cualquier elección debe ser tomada en cuenta de la misma manera que el sujeto de la muestra, ejemplo: si para el evaluador "Totalmente de acuerdo" cumple con los estándares asignados a su investigación, no pretenda que el sujeto encuestado lo sepa, ya que él estará aprobando lo que percibe marcando con un "De acuerdo".

3) Puntuación y análisis

Después de completar el cuestionario, cada elemento se puede analizar por separado o, en algunos casos, las respuestas a cada elemento se suman para obtener una puntuación total para un grupo de elementos. Por ello las escalas de tipo Likert son un tipo de escalas sumativas.

Se considera una escala de tipo ordinal, ya que no podemos asumir que los sujetos perciban las respuestas como equidistantes, aunque podría asumirse si cada elemento se acompaña de una escala visual horizontal en la cual deba marcar su respuesta, y en la que cada respuesta esté situada de forma equidistante. Cuando los datos se tratan como ordinales, es posible calcular la mediana y la moda (pero no la media). La dispersión se calcula por medio del intervalo entre cuartiles (no es posible calcular la desviación típica), o puede analizarse mediante técnicas no paramétricas, como la distribución χ^2 , la prueba de Mann-Whitney, la prueba de los signos de Wilcoxon o la prueba de Kruskal-Wallis.

Las respuestas a los elementos se puede sumar, y hay que tener en cuenta que todos los elementos deben medir lo mismo (por ejemplo, la actitud hacia los extranjeros). Podría aplicarse un análisis de varianza.

4) Ventajas: Es una escala fácil y rápida de construir.

Desventajas: Dos personas pueden obtener el mismo puntaje partiendo de elecciones distintas.

ANEXO 3. C.A.F.

Del Grupo de Investigación UPV/EHU (2015). *PSIKOR: El autoconcepto y el ajuste psicosocial*.

C.A.F. – Cuestionario de Autoconcepto Físico						
Nº	ÍTEMS	Falso	Casi siempre falso	A veces verdadero/falso	Casi siempre verdadero	Verdadero
1.	Soy bueno/a en los deportes					
2.	Tengo mucha resistencia física					
3.	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4.	Físicamente me siento bien					
5.	Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
6.	Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
7.	No tengo cualidades para los deportes					
8.	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
9.	Me cuesta tener un buen aspecto físico					
10.	Me siento feliz					
11.	Estoy en buena forma física					
12.	Me siento contento/a con mi imagen corporal					
13.	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
14.	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
15.	No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida					
16.	Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					
17.	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					
18.	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
19.	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
20.	Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física					
21.	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
22.	Desearía ser diferente					
23.	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo					
24.	En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso					
25.	No me gusta mi imagen corporal					

26.	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
27.	Estoy haciendo bien las cosas					
28.	Practicando deportes soy una persona hábil					
29.	Tengo mucha energía física					
30.	Soy guapo/a					
31.	Soy fuerte					
32.	No tengo demasiadas cualidades como persona					
33.	Me veo torpe en las actividades deportivas					
34.	Me gusta mi cara y mi cuerpo					
35.	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física					
36.	Físicamente me siento peor que los demás					

ANEXO 4. SESIONES

SESIÓN 1 (FICHA BASE para curso de la E.S.O.)			
TÍTULO: CONOCERNOS		Edad	12- 13- 14- 15-16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Ordenador con música e imágenes, pantalla, planilla, pizarra y tiza, folios, lápiz o bolígrafo	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Presentación de las partes que va a tener la clase. - Teniendo una pequeña charla de cuáles son las emociones que más características son en nuestro día a día para tomar una toma de contacto cercana con el grupo y el tipo de actividad. En los espacios de confianza es más fácil que los alumnos se sinceren con lo que piensan.		10'
VÍDEO	- El docente muestra a los alumnos en la pantalla grande una serie de fotografías seleccionadas explícitamente para que éstos anoten en un folio qué sienten al visualizar cada imagen (con música de fondo). - Esta clase tiene la magia de funcionar por sí misma, pero se podrían agrupar las imágenes por emociones y caracterización: alegres, tristes, tranquilas, agresivas, esperanzadoras, etc. para crear una línea intencionada en los alumnos.		15'
ESCRITO	- Habrá un espacio de tiempo en el que deberán de responder a las siguientes preguntas de manera anónima pues ante todas ellas nos enfrentaremos durante las clases: - ¿Qué es lo que más te gusta? - ¿Qué es lo que más pereza te da hacer? - VALORES EN LOS QUE CREES - ¿Cómo has reaccionado o reaccionarías ante una injusticia? Tus miedos... - ¿Qué música te gusta para relajarte? - ¿Qué es lo que más deseas? - Se puede dibujar si se prefiere en vez de escribir.		15'
DESPEDIDA	- Damos las gracias y despedida hasta la siguiente clase.		5'
POSIBLE VARIANTE	En vez de proyectar las imágenes de manera anárquica, seguir el siguiente orden: - Por colores, asignando cada color a una emoción (www.significado-colores.com). Por ejemplo, al “Rojo” se le asigna la pasión, el amor; al “Blanco” la paz, la pureza; etc. - Por ambiente que describe la fotografía. Por ejemplo, se relaciona el paisaje con la calma interior, la tranquilidad; a los animales, el amor; etc. Y realizar una baremación estadística con metodología cualitativa para un estudio sociológico.		

¿Qué es lo que más te gusta?

TUS MIEDOS...

¿Qué es lo que más pereza te da hacer?...


VALORES EN LOS QUE CREES: _____

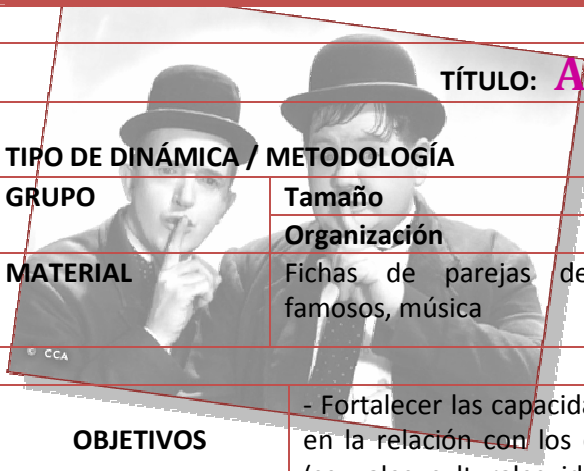
¿Cómo has reaccionado o reaccionarías ante una injusticia? →


¿Qué música te gusta para relajarte?

¿Qué es lo que más deseas?

Imagen 1. Folio a rellenar de la actividad “Escrito”

			
SESIÓN 2			
COLLAGE		Edad	12-13 años
METODOLOGÍA		Desarrollo motor, neuro-motor, cognitivo y afectivo.	
		Metodología cooperativa de introspección a través de la escucha de las emociones de uno mismo y siendo partícipe de la de los compañeros.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos aprox.	
	Organización	Por parejas y grupal	
MATERIAL	Aparato K7, música, papel pancarta – cartulinas grandes, recortes de revistas, pegamento y lápices o bolígrafo, y espejo/s.	INSTALACIÓN	Sala amplia con espejos
DESARROLLO CONTENIDOS			
OBJETIVOS	Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.P.A.A. & C.A.I.P.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN DE LA CLASE	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar: las emociones básicas.		5'
LAS EMOCIONES	- En fila, todos delante del espejo, practicar mirándose en el reflejo diferentes caras de alegría, tristeza, enfado y rabia. - Cambiamos de una emoción a otra tapándonos la cara con las manos. - El profesor es el que marca el tiempo para cada cara, insistiendo en la calidad y no en la rapidez de cómo lo hagan los alumnos.		5'
INTERCAMBIO DE EMOCIONES	- Por parejas, uno en frente del otro, practicamos las caras con el compañero de enfrente, que nos mostrará sus gestos también, teniendo que identificar entre las cuatro emociones cuál es a la que nos estamos refiriendo. - Si surge juego libre en esta actividad se deja fluir (como por ejemplo, que haya parejas que hagan competición de caras pronunciando los gestos, o que jueguen a adivinanzas tapándose la cara y que el compañero lo tenga que intuir, etc.) y jugamos con las risas que van a ir saliendo para propiciar un clima distendido en el aula.		10'
PANCARTAS DE EMOCIONES “MOMENTO DE CREATIVIDAD”	- Hay cuatro grandes cartulinas en la pared: en una pone “alegría”, en la otra “tristeza”, en otra “enfado” y en la última “rabia”. - Deben de pegar los recortes de las revistas que están en el centro del aula en cada una de ellas como ellos crean oportuno, y también podrán apuntar algo más para dar un toque final a cada una de las cuatro pancartas: bocadillos con frases u onomatopeyas, signos de exclamación, dibujos o líneas que relacionen unas imágenes con otras		20'
OBSERVANDO LAS PANCARTAS	- Se eligen a 4 alumnos que describirán cada pancarta presentando qué contiene la emoción que le ha tocado, hablando alto y claro ante un público atento. - Nos damos gracias a todos nosotros por nuestra colaboración.		10'

SESIÓN 3			
		TÍTULO: ADIVINA	Edad 12- 13 años
		Desarrollo crítico, afectivo y motriz.	
		Metodología de observación y mímica.	
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA			
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Por parejas / Grupal	
MATERIAL	Fichas de parejas de personajes famosos, música		INSTALACIÓN AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar: las emociones básicas.		5'
ADIVINA 1	- La clase se divide en dos grupos y en cada uno se juega a que uno sale y debe de imitar a un animal, personaje o escena sólo a través de la mímica.		10'
LOS PERSONAJES	- La profesora tiene en su mano fichas de parejas de personajes conocidas (<i>El gordo y El flaco</i> , <i>Astérix y Obélix</i> , <i>Yasmine y Aladín</i>), cada uno de la pareja en una ficha. - Las reparte a los alumnos y éstos tienen que encontrar a su pareja reconociéndola por cómo se mueven por el espacio. Acercándose sin preguntar, una vez que se esté seguro, se puede enseñarla ficha al compañero. - Se reparte de nuevo una vez que todas las parejas se hayan reencontrado. - El fin consiste en que los alumnos representen bien su personaje a través de la mímica.		10'
ADIVINA 2	- Se juega de nuevo al <i>adivina 1</i> primero uno delante de toda la clase - Y luego se divide el grupo en dos y un grupo entero actúa delante del otro imitando todos a un animal, a un personaje o a una escena.		15'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		10'

SESIÓN 4			
TÍTULO: CADENA MUSICAL		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motriz, crítico y afectivo.	
		Metodología de la observación y la imitación.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Grupal	
MATERIAL	Música	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar: las emociones básicas.		5'
EL RELOJ	- Nos sentamos en el suelo y formamos un corro. Un alumno susurrará una frase al oído de la persona que tiene a su derecha y así sucesivamente hasta que el mensaje le vuelva por el oído izquierdo al que empezó la carrera. - El juego consiste en que el mensaje vaya de boca en boca sin que los demás oigan nada y comprobar cómo de entero llega el mensaje. -El componente educativo trata de poner en evidencia de que muchas veces un mensaje puede ser interpretado de muchas maneras y que nunca está del todo intacto que cuando se dice por primera vez y pasando por diferentes personas. - <u>Variante</u> : jugar al reloj en dos subgrupos		10'
GESTOS	- Dividiendo el grupo de clase en 4 para que sean grupo reducidos de cinco, uno empieza haciendo un gesto coreográfico ante sus compañeros y éstos deberán de imitarlo todo a la vez y asó sucesivamente con todo, hasta que enlacen los 5 gestos del grupo seguidos repetido tres veces.		15'
MINICOREOGRAFÍA GESTUAL	- Tomando como referencia los gestos trabajados en la coreografía anterior, que deben de ser originales, deberán de ensayarlos a modo de coreografía (con posiciones en el espacio y diferentes orientaciones) para enseñarlo a todo el grupo de clase. 		20
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		10'

SESIÓN 5			
TÍTULO: SOMOS UNO		Edad	12- 13 años
METODOLOGÍA		Desarrollo motriz, crítico y afectivo.	
		Metodología de introspección e interpretación	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Grupal /Individual	
MATERIAL	Música y cámara de foto	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar: realización de formas y teatro.		5'
LAS FORMAS 1 Individual	A modo de calentamiento, imitar diferentes formas: - Convertirse en algo pequeño, muy pequeño, grande, muy grande, o de un tamaño normal. - Convertirse en algo redondo, cuadrado, triangular, rectangular, estrecho o muy ancho. - Dejarse llevar por el ritmo de la música, puesto que finalmente haremos una mini-interpretación de un objeto que se transforma, por ejemplo, de algo redondo pequeño a grande – mediano – rectangular – cuadrado y muy pequeño. Ensayándolo varias veces en clase.		15'
LAS FORMAS 2 Grupal	Por agrupaciones de diferentes números: (la profesora da la indicación con la voz e indicando el número con los dedos de: “3 – camello”) - El número de alumnos indicado tiene que realizar de forma original el objeto, animal o escena que diga el profesor. - Para acabar formando toda la clase una figura grupal (hacer foto). La numeración en las formas que se van sucediendo pueden ser progresivas (Ejemplo: “2 – bañera, 3 – ángel, 4 – mesa, 6 –jardinera”, etc., en orden.		20'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase en la que recordamos los materiales que hay que traer para los masajes.		10'



SESIÓN 6			
TÍTULO: MASAJES		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo afectivo y motriz.	
		Metodología de introspección y escucha a través de la puesta en práctica de los conocimientos de masaje relajante.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Por parejas	
MATERIAL	Música, toalla, crema hidratante o aceite, esterilla, pelota de maseo	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Liberar las tensiones e inhibiciones del cuerpo emisor y receptor del masaje practicando las técnicas de masaje con y sin materiales		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- El docente presenta la clase de hoy en cuanto a contenidos y explica en qué consiste la técnica de Masaje o Masoterapia, el material que se va a emplear, la posición correcta del masajista, el ritmo que se ha de seguir, etc. - Da el ejemplo con un alumno .		10'
PRÁCTICA CON PELOTA	Nos ponemos por parejas y uno se tumba – boca arriba o boca abajo – mientras que el otro practica a darle un masaje por todo el cuerpo rodando la pelota pensando en: - pasar por todas las partes del cuerpo menos aquellas que resulten más comprometidas - buscar diferentes formas de pasar la pelota, en círculos, de manera lineal o transversal. - aplicar diferentes intensidades de presión: muy leve, normal, fuerte (sin tocar los huesos y con cuidado de no hacer daño) - probar con diferentes tamaños de pelota, de más grande a más pequeña o viceversa. - establecer una comunicación óptima masajista – paciente. A los 10-15' se cambia de pareja. No hace falta quitarse la ropa y cuidado con la higiene corporal.		30' (10'-15' Cada miembro de la pareja)
MASAJE EN EL CUELLO Y EN LA CABEZA	- Sentados por parejas uno detrás de otro. - Tenemos que despedir la clase con mejor sabor de boca realizando un masaje con las dos manos como si estuviéramos aplicando un champú y relajando con los dedos también el cuello. - A los 5' se cambian las tornas.		10'
DESPEDIDA	- Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		5'

SESIÓN 7			
TÍTULO: ACROSPORT		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motriz, crítico y afectivo. Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Esterillas y música Cámara de fotos	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar: realización de figuras de AcroSPORT, experimentando los distintos roles (portador, ágil y ayudante)		10'
ACROSPORT: (30') realización de figuras con ayudante. Primero por parejas, luego por tríos, luego por cuartetos y finalmente intentar hacer una grupal de toda la clase (si resulta muy complicado, dividir la clase por dos para hacer la figura final, en la que no hace falta que todos los alumnos estén en contacto – sacar foto)			
<div><div></div><div><div>CUARTETOS</div><div></div></div><div></div></div>			
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		5-10'



SESIÓN 8			
TÍTULO: BAILE DE LOS ÁRBOLES		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motor, crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual / Grupal	
MATERIAL	Música de fondo, y focos de luz	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar: realización de baile creativo, experimentando la energía que fluye de nuestro cuerpo y la ocupación del espacio en individual y de forma grupal.		5'
VIENTO	- EL NACIMIENTO Y MUERTE DE UN ÁRBOL: imaginamos que somos un árbol desde comienzos como semilla, cómo se va alzando hacia el cielo y su muerte y destrucción (la música acompaña cada acto: nacimiento, <i>juventud</i> , muerte) - BALANCEO DE LAS RAMAS CON EL VIENTO: imaginamos que hay diferentes ráfagas de aire que acarician y hacen mover las ramas del árbol, nuestro cuerpo.		10'
MI ÁRBOL	- Ensayamos de manera individual perfeccionando la actividad anterior cómo es el proceso de nacimiento y muerte del árbol ajustándonos a la música que suena. - Intentamos jugar con las intensidades de la energía (fuerte, débil, mantenida) buscando la variedad de los movimientos de cada segmento corporal. - La profesora pone un foco de luz en un punto estratégico del aula para que actúen delante del grupo de clase turnos de 3 árboles a la vez. De cada tanda, los alumnos dirán su preferido y los mejores volverán a actuar al final de esta actividad.		15'
TODOS SOMOS RAÍCES DE UN ÁRBOL	- El foco como punto de luz al que todo los árboles debe de acercarse desde diferentes puntos del aula, para acabar formando un bosque con raíces, ramas, troncos que se entremezclan y expresividad en la mirada. - Se hace una foto final de todos los árboles hacia la luz.		10'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		10'

SESIÓN 2			
TÍTULO: DISTANCIAS		Edad	13-14 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motor, neuro-motor, cognitivo y afectivo.	
		Metodología cooperativa de introspección a través de la escucha de las emociones de uno mismo y siendo partícipe de la de los compañeros.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos aprox.	
	Organización	Grupal	
MATERIAL	Aparato K7, música moderna (ej. Bso Fast&Furious 7).	INSTALACIÓN	Polideportivo
DESARROLLO CONTENIDOS			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal 		
CC.BB.	C.P.A.A. & C.A.I.P.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN DE LA CLASE	<ul style="list-style-type: none"> - Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: atreverse a caminar delante de la gente siendo uno mismo, adaptándonos a otros ritmos y disfrazándonos. 	5'	
PASOS MUSICALES (Actividad de activación)	<ul style="list-style-type: none"> - En esta actividad existe varios ritmos (la música seleccionada para el acompañamiento es específica de lo que queramos provocar en los alumnos): muy lento (arrastrando los pies), lento (pies en suspensión en el aire), normal (buscamos el ritmo interno real de cada uno – la postura es la que nos acompaña en el día a día), rápido – muy rápido (aquí se puede correr o saltar, de manera que incluso la euforia que podamos sentir nos lleva a bailar y sacar lo que sentimos con la música). - En el calentamiento que empieza por música suave, hacemos alguna pausa bajando la música a modo de stop – fotográfico y debemos de mantenernos quietos en la postura en la que nos quedemos. - La música va cambiando de un ritmo a otro de manera gradual. - Algunos alumnos se sentirán más cómodos con un ritmo que con otro, dependiendo de la personalidad y del día que tengan. 	10'	
LOS DISFRACES	<ul style="list-style-type: none"> - En un baúl de trastos, tenemos un atrezzo que sirve para disfrazarnos de un personaje real o ficticio (con aquel que nos sintamos más cómodos). - Por parejas, tenemos que inventar un dúo teatral que representará una miniactuación con los gestos más característicos de sus personajes. Se practica esto durante 10'. - La miniactuación dura lo que dure el paseo entre dos filas de alumnos que dejan un pasillo en medio para que se pueda circular (esta organización ayuda a la desinhibición por pasar delante de los compañeros y a la cercanía de éstos). - Al final del pasillo está el baúl, y debemos de realizar un stop-fotográfico antes de despedirnos y dar paso a la siguiente pareja. 	25'	
PUESTA EN COMÚN	<ul style="list-style-type: none"> - Nos agrupamos formando un círculo y decimos lo que menos nos ha gustado y lo que más, intentando que todos los miembros del grupo expresen lo que piensan. 	15'	

SESIÓN 3			
TÍTULO: CAMINOS		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual /Por parejas	
MATERIAL	Música, diferentes materiales de gimnasia artística.	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: aprender a emplear suficientes recursos motrices a partir de lo que nos inspira la música, la observación hacia los demás y dentro de uno mismo, y de lo que va indicando la profesora.		10'
TROTANDO-BAILANDO	- Caminamos trotando por el espacio con música alegre experimentando lo que nos hace sentir las diferentes canciones, a la moda de lo que escuchan a esa edad - En los estribillos tenemos que hacer unos pasos de baile que no hace falta que sean muy elaborados, podemos dar sólo sea un paso adelante y otro atrás - Por parejas, debemos de realizar el mismo baile en los estribillos		10'
CAMINANDO POR LAS ESTACIONES	- Ahora la profesora dispone repartidos por el aula una serie de objetos propios de la gimnasia rítmica. A modo de estaciones, en un sitio se localizan los aros, en otro las mazas, en otro las cuerdas, en otro las pelotas y por último en otro las cintas. El grupo debe repartirse en cada una de ellas y permanecer en ellas durante sólo 3' para aprendan lo justo y tengan ganas de más. - Aquí dejamos volar la imaginación y buscamos las posibilidades que nos ofrece cada objeto, manipulándolo en el aire y con distintas partes del cuerpo, interactuando o no con el compañero.		15'
ALTO EN EL CAMINO	- Me hago experto del instrumento que más me gusta y practico con él empleando los pasos de baile que se han inventado para la primera actividad. - Se puede hacer por parejas o tríos, combinando los objetos.		15'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		5'

SESIÓN 4			
TÍTULO: PUENTES		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Por parejas/Grupal	
MATERIAL	Ordenador con música e imágenes, pantalla, planilla, pizarra y tiza, folios, lápiz o bolígrafo	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: aprender a emplear suficientes recursos motrices a partir de lo que nos inspira la música, la observación hacia los demás y dentro de uno mismo, y de lo que va indicando la profesora.		10'
CALENTAMIENTO	Trabajamos un poco las autocargas buscando diferentes maneras de transportarnos de un lado a otro del aula por parejas (carretilla, a caballito, como una princesa o un saco de patatas) - Se hacen cambios de parejas cuando lo indique la profesora para trabajar las relaciones sociales		5-10'
PUENTES	- Por grupos de cinco, nos ponemos cuatro formando un puente y el quinto deberá de cruzarlo. - Cuando éste acabe de cruzarlo, se pondrá en el lugar de otro al que le pasará el turno - Tienen que construir al menos 3 puentes distintos entre todos los miembros del grupo.		10'
PUENTE VIEJO	- Los requisitos son que la persona que cruce el puente (también en la actividad anterior) no se caiga, sino no vale el cruce porque hay algo que falla y hay que corregirlo. - “El Puente Viejo” consiste en construir un puente humano con todos los miembros de clase para que de uno en uno vayan cruzando - El orden de cruce por persona tendrá un número al azar y la profesora dirá el número que deberá de dejar su puesto para empezar a avanzar por el puente formado por sus compañeros - Habrá música de fondo para animar la actividad		15'
ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ	- Objetivo del docente: autoinducir al alumno a la sensación generalizada corporal de pesadez o calor. En decúbito supino: 1- Sensación de pesadez a través de la relajación muscular 2- Sensación de calor también a través de la relajación muscular 3- Sentir el corazón: ubicarlo y notar los latidos 4- Sentir la respiración 5- Sensación de calor en el abdomen		10'

	6- Sensación de frescor en la mente “Volver” relajadamente, evitando sobresaltos	
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.	5'

SESIÓN 5			
TÍTULO: SUBIDAS Y BAJADAS		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Ordenador con música e imágenes, pantalla, planilla, pizarra y tiza, folios, lápiz o bolígrafo	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: aprender a emplear suficientes recursos motrices a partir de lo que nos inspira la música, la observación hacia los demás y dentro de uno mismo, y de lo que va indicando la profesora.	10'	
EL ESPEJO	<ul style="list-style-type: none"> - Nos ponemos por parejas para realizar la actividad del espejo y buscar diferentes amplitudes de nuestro cuerpo en el espacio. - Primero “dirige” uno y luego otro, hasta que exista una simbiosis entre los dos buscando los niveles alto, medio y bajo. - Cuando vayamos a tocarnos tenemos que intentar que sea un momento delicado. - Buscaremos una canción que esté de moda (tipo Melendi que gusta a todos con su canción “La Promesa”) para que emocione y que el actúe se busque en el otro. 	10'	
LA MARIONETA	 <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, nos colocamos uno detrás del otro y el que queda delante debe dejarse manejar por el cuerpo que tiene atrás indicándole si debe subir o bajar las manos, las piernas, la barbilla o girar cada parte del cuerpo, intentando fundirse el uno con el otro. - La marioneta puede cerrar los ojos para concentrarse mejor. - Se cambian los turnos. - Se pueden poner una marioneta (que son dos personas) la una en frente de la otra, como manteniendo una conversación. 	5'	
	- Nos quedamos con la marioneta y le amasamos lentamente y con tacto en la presión de nuestras dos manos a la vez, brazos y piernas, como queriendo darle		



CUIDO MI MUÑECO	vida, después somos nosotros la marioneta y finalmente nos colocamos encima de la esterilla para experimentar los efectos beneficiosos para la salud de la “Relajación Progresiva de Jacobson”.	5-10'
RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON	<p>- Objetivo: Llegar a la anulación del tono muscular tras una contracción y relajación progresiva (intensidad – velocidad), según va indicando la profesora, de los músculos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pierna derecha – pierna izquierda - Glúteos - Abdominales - Brazo derecho – brazo izquierdo - Respiratorios (intercostales, diafragma...) - Extensores de la columna, pectorales, escapulares y elevadores de los hombros - Cuello y garganta - Faciales 	15'
DESPEDIDA	<p>- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos.</p> <p>- Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.</p>	5'


SESIÓN 6			
TÍTULO: PUERTAS		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Ordenador con música e imágenes, pantalla, planilla, pizarra y tiza, folios, lápiz o bolígrafo	INSTALACIÓN	Aula con espejo
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: aprender a emplear suficientes recursos motrices a partir de lo que nos inspira la música, la observación hacia los demás y dentro de uno mismo, y de lo que va indicando la profesora para que el alumno aprenda a expresarse.		10'
MIS PUERTAS	- Nos sentamos en corro en clase y dejamos unos segundos de reflexión para saber qué tipo de puertas podemos irnos encontrando en nuestra vida: puertas viejas, puertas grandes, puertas misteriosas, puertas aprisionadas entre yedra y raíces de árboles, puertas desgarradas con cristales rotos, puerta pequeñas para la medida de un enanito, puertas en las que entran personas, animales... - ...Una puerta cerrada.		5'
LA LLAVE	- Me pongo de pie y abro esa puerta. ¿Me cuesta abrirla? ¿Tengo la llave? Busco la llave, abro la puerta, suspiro un poco, y me adentro más allá de la puerta.		15'
EL ESPEJO AL FONDO DEL PASILLO	- En el fondo del pasillo... un espejo - Me acerco con miedo al reflejo que se ve turbio pero por fin estoy delante y me atrevo a mirarme. - Me miro reconociéndome, descubriéndome, odiándome, queriéndome, fijándome en mis complejos que han ido apareciendo desde que tengo uso de razón.		
SOL@	- Detrás de mí, la puerta está cerrada, me he quedado a oscuras y cierro los ojos. - No tengo miedo a la oscuridad pero aprieto los puños. Estoy... solo. (El alumno debe de quedarse quieto así unos instantes)		5'
CALMA	Veo al compañero que tengo más cerca y me acerco a él. Es el reflejo del espejo, distorsionado (seguramente, risas), intentamos seguir los gestos el uno del otro. - Ya no estoy solo. Gracias. - Y nos abrazamos. (El abrazo debe de durar 1 minuto contado)		5'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		10'


SESIÓN 7			
TÍTULO: LOS SILENCIOS ROTOS		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual /Grupal	
MATERIAL	Música de fondo	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: aprender a emplear suficientes recursos motrices a partir de lo que nos inspira la música, la observación hacia los demás y dentro de uno mismo, y de lo que va indicando la profesora.		10'
LOS PIES	- Nos ponemos descalzos y vamos andando apoyando bien la planta de los pies, subiendo de puntillas o avanzando sobre los talones. - Hacemos giros sobre un pie y caemos sobre el otro, hacemos giros con los dos. - Avanzamos rápido, avanzamos lento, retrocedemos, stop, adelante, me apoyo sobre un pie descansando la cadera. -Siento que mis pies son seguros. - Los comparo con mi compañero colocando uno al lado del otro.		5-10'
LOS BRAZOS	- Los brazos pueden moverse de muchas formas y llegan con las manos a muchas partes de nuestro cuerpo, intentamos averiguar cuántas en los planos frontales, transversales y laterales. - Hacemos percusión con las manos sobre nuestro propio cuerpo y colocamos las manos de manera a que el sonido sea más o menos sonoro.		5-10'
PERCUSIÓN CORPORAL	- Nos juntamos por tríos para hacer un trío de percusión corporal, buscando el golpeo sobre las paredes, el suelo, la piel de nuestro compañero, con manos y pies. - Hay que buscar diferentes ritmos y juntarlos variando los sonidos con los movimientos de nuestros cuerpos, interactuando y teniendo que ocupar toda parcela que determinamos nosotros mismos respetando la de los compañeros. - Cada trío debe de realizar una actuación de Percusión Corporal que dure u minuto.		15' (5' de ensayo + 1' por actuación)
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		5'

SESIÓN 8			
TÍTULO: CONTACTO		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Música, y ordenador con retroproyector.	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: aprender a emplear suficientes recursos motrices a partir de lo que nos inspira la música, la observación hacia los demás y dentro de uno mismo, y de lo que va indicando la profesora. INICIACIÓN A LA DANZA CORPORAL		5'
VÍDEOS	-Visualizamos unos vídeos de Danza Contacto para saber en qué consiste y sepamos enfocar la actividad en un ambiente correcto de trabajo y concentración.		10'
EL PULSO	- Nos ponemos por parejas y escuchamos juntos la música tomándonos nuestro propio pulso y el de nuestro compañero para tener mayor acercamiento de sensibilidad.		20'
ACERCAMIENTOS	- Con la pareja que hemos elegido o nos han asignado por afinidad y pesos, realizamos una actividad que consiste en quedarse primero de todo a una distancia de unos cinco pasos, estar parados un rato y con la mirada indicarse cuándo hay que acercarse. - Nos podemos acercar realizando diferentes movimientos hasta que enlazamos con nuestro compañero nuestros pasos para parar y realizar el contacto de nuestro con la parte del cuerpo que deseemos. - Primero uno es el que sujeta y el otro el que apoya. - Luego hay que hacer la misma actividad pero esta vez el que sujeta debe de impulsar al compañero hacia fuera del centro donde se han encontrado, y realizar los movimientos con fluidez, estética, creatividad y confianza.		
ACTUACIONES DANZA-CONTACTO	- Actuamos delante de los compañeros y lo mismo ellos con nosotros, aprendiendo unos pasos en concreto para realizar al menos 4 contactos diferentes y repetirlo 3 veces para que la concentración y fluidez vayan de la mano.		15'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		5'

SESIÓN 2				
TÍTULO: YOGA		Edad		14- 15 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo. Metodología de observación e introspección a través de la escucha del propio cuerpo.		
GRUPO	Tamaño	20 alumnos		
	Organización	Grupal /Masivo		
MATERIAL	Música y esterilla	INSTALACIÓN	AULA	
DESARROLLO				
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal			
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.			
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN			DURACIÓN
PRESENTACIÓN	El docente presenta la clase de hoy en cuanto a contenidos y explica en qué consiste la técnica de Yoga y la importancia de la respiración.			10'
RESPIRACIÓN	- Comenzamos a con una posición correcta de respiración con equilibrio en bipedestación. Realizamos ciclos respiratorios hinchando el abdomen cogiendo aire y soltando contrayendo la zona abdominal. - Apoyo correcto de pies, equilibrio del peso en la parte derecha e izquierda de cada extremidad.			10'
EQUILIBRIOS	- Tomar consciencia del Core para realizar correctamente los equilibrios posturales en bipedestación, habiendo realizado previamente la movilidad articular.			10'
EJERCICIOS	Calentamiento y puesta en práctica de la dinámica en el ejercicio físico de Yoga. Ejercicios: 			20'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.			5'

SESIÓN 3				
TÍTULO: SCHULTZ		Edad	14-15 años	
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motriz y afectivo.		
		Metodología de observación e introspección a través de la escucha del propio cuerpo.		
GRUPO	Tamaño	20 alumnos		
	Organización	Grupal		
MATERIAL	Música y esterilla	INSTALACIÓN	AULA	
DESARROLLO				
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal			
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.			
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN			DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- El docente presenta la clase de hoy en cuanto a contenidos, recuerda en qué consiste la técnica de Yoga y la importancia de la respiración para realizar correctamente los ejercicios, y la importancia de la toma de conciencia de uno mismo para introducirse al método de Schultz.			5'
RESPIRACIÓN	- Comenzamos a con una posición correcta de respiración con equilibrio en bipedestación. Realizamos ciclos respiratorios hinchando el abdomen cogiendo aire y soltando contrayendo la zona abdominal. - Apoyo correcto de pies, equilibrio del peso en la parte derecha e izquierda de cada extremidad.			5'
POSTURA	Calentamiento y breve puesta en práctica de la dinámica con posturas de Yoga. <div> Ejercicios:  → Desde esta última,</div>			10'
ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ	- Objetivo del docente: autoinducir al alumno a la sensación generalizada corporal de pesadez o calor. En decúbito supino: <u>PRIMERA ETAPA:</u> - Sensación de pesadez a través de la relajación muscular - Sensación de calor también a través de la relajación muscular - Sentir el corazón: ubicarlo y notar los latidos - Sentir la respiración - Sensación de calor en el abdomen - Sensación de frescor en la mente <u>SEGUNDA ETAPA:</u> 1- Lograda la relajación, girar los glóbulos oculares como para mirarse en el centro de la frente 2- Imaginarse cualquier color o el suyo favorito 3- Imaginar objetos concretos “Volver” relajadamente, evitando sobresaltos			25'
DESPEDIDA	- Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.			5'


SESIÓN 4			
TÍTULO: TAICHI 1		Edad	14-15 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motriz y afectivo. Metodología cooperativa, de observación e introspección a través de la visualización.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Aparato K7 y música.	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	- Nos introducimos con una breve historia de qué es el Taichi, cómo nace y en qué consiste.	10'	
CONCENTRACIÓN	Adoptamos la postura de meditación y cerramos los ojos y estamos en silencio durante 3'. Pensamos en estos días, en el día de ayer, en el día de hoy, que es un nuevo día y nos brinda la oportunidad de no cometer los mismos errores.	10'	
UTILIZAR LA ENERGÍA	<p>- Silencio. Realizamos las actividades de Taichi por imitación de la docente.</p> <p>- Gradualmente escucharemos la música de la BSO de <i>El Último Samurai</i> e intentaremos empezar una serie de movimientos más enlazados junto con la respiración..</p> 	10'	
“ACARICIAR LA CRIN DEL CABALLO SALVAJE”	- Ensayo por parejas de los movimientos básicos de Taichi (que pueden modificarse a gusto), inventando un saludo inicial y un final. Es decir, el producto final será: SALUDO I. + MOVIMIENTO BÁSICO (Forma acariciar la Crin del Caballo Salvaje) + SALUDO F. - Se repetirá tres veces.	10'	
	Puesta en común. Nos miramos por turnos con la técnica de Puzzle.	10'	
DESPEDIDA	Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida con saludo oriental hasta la siguiente clase.	5'	

SESIÓN 5			
TÍTULO: TAICHI 2		Edad	14-15 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motriz y afectivo.	
		Metodología cooperativa, de observación e introspección a través de la visualización.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Aparato K7 y música.	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	- Nos introducimos con una breve historia de qué es el Taichi, cómo nace y en qué consiste.	10'	
CANALIZAR LA ENERGÍA	<p>- Silencio. Realizamos las actividades de Taichi por imitación de la docente partiendo de una buena posición repartiendo bien el peso, y practicando la “Caricia de la bola de fuego” y “Buscamos la aguja al fondo del mar”.</p> <p>- Gradualmente escucharemos la música de la BSO de <i>El Último Samurai</i> e intentaremos empezar una serie de movimientos más enlazados junto con la respiración.</p> 	15'	
ENLACE MOVIMIENTOS BÁSICOS	<p>Ensayo por parejas de los movimientos básicos de Taichi moviendo las manos como si fueran nubes (que pueden modificarse a gusto), inventando un saludo inicial y un final. Es decir, el producto final será: SALUDO I. + MOVIMIENTOS BÁSICO (“Acariciar la bola de fuego” y “Buscamos la aguja al fondo del mar”) + SALUDO F.</p> <p>- Se repetirá tres veces.</p>	10'	
	Puesta en común. Nos miramos por turnos con la técnica de Puzzle.	5-10'	
CÍRCULO DE ENERGÍA	Nos ponemos en círculo y miramos hacia el centro con los ojos cerrados. Escuchamos una canción todos juntos.	5'	
DESPEDIDA	Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida con saludo oriental hasta la siguiente clase.	5'	

SESIÓN 6 (3º de la E.S.O.)		
TÍTULO: DANZA CONTACTO I		
GRUPO	Tamaño20 alumnos	
	Organización Individual / Por parejas	
MATERIAL	Aparato K7 y esterillas o colchonetas	
INSTALACIÓN	AULA	
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA	Desarrollo motro, crítico y afectivo Metodología cooperativa	
DESARROLLO		
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal	
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.	
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Presentamos lo que va a ser la clase de danza contacto y en qué consiste. - Visualizamos unos vídeos para ponernos en situación y entender mejor los conceptos con ejemplos. - Gracias al Yoga y al Taichi, hemos aprendido a emplear la respiración para realizar los movimientos y mantener el equilibrio, se empieza atrabajar desde esa base. - Trabajaremos por parejas equilibradas en peso y por afinidad.	5-10'
APOYOS	- Buscamos encontrar diferentes apoyos por parejas: uno apoya y el otro sustenta - Puede haber agarre - Se deben de escoger tres apoyos en los que hayan transiciones entre ambos a modo de coreografía cuya energía fluya y no quede estancada	15'
EQUILIBRIOS	- Buscaremos equilibrios originales entre dos a modo de figuras de Acrosport que vayan entrelazándose una con otra. - Aquí sí que el rol portador y ágil queda más claro - Elegimos tres figuras de Acrosport y las enlazamos intentando que el ágil no toque el suelo. - La actividad es bastante complicada, así que hay que dejar tiempo para que los alumnos ensayen y cojan confianza.	15'
ENSAYO GENERAL	- Juntamos en una coreografía de Danza Contacto los tres apoyos y las tres figuras de Acrosport, cerrándola con un contacto al final. - La duración no está especificada pero la composición debe de tener calidad.	10'
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos, qué dificultades hemos tenido y cómo hemos aprendido a solventarlas. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.	5'





SESIÓN 7			
TÍTULO: DANZA CONTACTO 2		Edad	12- 13 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motor, crítico y afectivo.	
		Metodología cooperativa.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual / Por parejas	
MATERIAL	Aparato K7 y esterillas o colchonetas	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Presentamos lo que va a ser la clase de danza contacto y en qué consiste. - Visualizamos unos vídeos para ponernos en situación y entender mejor los conceptos con ejemplos. - Gracias al Yoga y al Taichi, hemos aprendido a emplear la respiración para realizar los movimientos y mantener el equilibrio, se empieza a trabajar desde esa base. - Trabajaremos por parejas equilibradas en peso y por afinidad. 		5-10'
ENSAYAMOS APOYOS Y EQUILIBRIOS	<ul style="list-style-type: none"> - Con las mismas parejas, ensayamos apoyos y equilibrios de la sesión anterior memorizándolos en la composición que hicimos. 		10'
ENCONTRARSE EN LAS DISTANCIAS	(Recordar actividad – Sesión 8 – de Iniciación 3º de la E.S.O.) <ul style="list-style-type: none"> - Con la pareja que hemos elegido o nos han asignado por afinidad y pesos, realizamos una actividad que consiste en quedarse primero de todo a una distancia de unos cinco pasos, estar parados un rato y con la mirada indicarse cuándo hay que acercarse. - Nos podemos acercar realizando diferentes movimientos hasta que enlazamos con nuestro compañero nuestros pasos para parar y realizar el contacto de nuestro con la parte del cuerpo que deseamos. - Primero uno es el que sujeta y el otro el que apoya. - Luego hay que hacer la misma actividad pero esta vez el que sujeta debe de impulsar al compañero hacia fuera del centro donde se han encontrado, y realizar los movimientos con fluidez, estética, creatividad y confianza. 		15'
ACTUACIÓN DANZA-CONTACTO	<ul style="list-style-type: none"> - Actuamos delante de los compañeros y lo mismo ellos con nosotros, aprendiendo unos pasos en concreto juntando todo lo aprendido en estas dos sesiones para que la concentración y fluidez vayan de la mano. 		10'
DESPEDIDA	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos, qué dificultades hemos tenido y cómo hemos aprendido a solventarlas. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase. 		5-10'

SESIÓN 8			
TÍTULO: “COREO”		Edad	14-15 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motor, cognitivo y afectivo.	
		Metodología cooperativa.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos aprox.	
	Organización	Grupal	
MATERIAL	Aparato K7, música moderna (ej. Bso Fast&Furious 7).	INSTALACIÓN	Polideportivo
DESARROLLO CONTENIDOS			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.P.A.A. & C.A.I.P.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN DE LA CLASE	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar.		5’
CALENTAMIENTO DISTANCIAS “CERCA – LEJOS”	- Vamos andando al ritmo de la música y vamos acercándonos a los compañeros y alejándonos, controlando las distancias. - Al acercarnos tenemos que mirar a los ojos del compañero y al despedirnos tenemos que realizar un gesto como un giro, un gesto cariñoso, un saludo callejero, un golpecito, algo que nos haga realizaron contacto. - Despedimos la actividad poniéndonos todos el círculo agarrándonos por la cintura, entrando juntos al centro (más juntos, más cerca) o ensanchando el círculo sin soltarnos (alejándonos más).		10’
COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA	- Nos ponemos por grupos subgrupos de 5 y en círculo vamos inventando un gesto por cada uno de los miembros: uno lo muestra y los demás lo copian, y así con todos de manera a que tendremos 5 gestos en una coreografía hechos al unísono. - Poniendo en práctica las distancias de la actividad anterior y algunas formaciones básicas en composiciones coreográficas en (círculo, en línea con dos filas, en columna para salir en cascada o en estrella) - La dificultad en este ejercicio radica también en la transición de una formación a otra (de costumbre se inserta un salto o un giro) y de un gesto coreográfico a otro - La minicoreografía debe de durar 2’-3’ y se ensaya bien.		15’-20’
			
- Cada grupo actuará delante del grupo de clase, yendo por turnos, y respetando en			

REPRESENTACIÓN	<p>silencio el tiempo del que está actuando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deberemos de “bautizar” poniendo nombre a nuestro grupo. Por ejemplo: Los Saltarines, Máquina del Tiempo, etc. 	15'
VARIANTE EN LA REPRESENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Según lo que hemos ido organizando, somos 4 grupos que vamos a actuar. Uno actúa mientras que los otros tres observan. - Me parece atractiva la idea de realizar marcos de distintos tamaños: pequeños, medianos y grandes, cada grupo con una de las medidas. Y ver la coreografía de los compañeros a través de él. - De esta manera podemos contemplar desde diferentes perspectivas y orientaciones (desde la vista angular del espectador) cómo actúan nuestros compañeros. 	
PUESTA EN COMÚN	<ul style="list-style-type: none"> - Nos ponemos en círculo para hablar sobre todo lo que hemos vivido. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase. 	5'

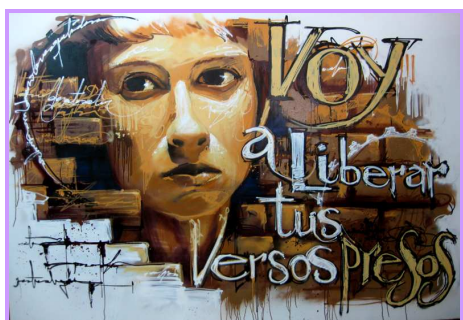
SESIÓN 2			
TÍTULO: TEATRO “Luces & Sombras”		Edad	15-16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo motor, neuro-motor, cognitivo y afectivo. Metodología cooperativa de introspección a través de la escucha de las emociones de uno mismo y siendo partícipe de la de los compañeros.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos aprox.	
	Organización	Por parejas y grupal	
MATERIAL	Aparato K7, música, tela grande o cortina blanca, ropa negra, guantes y máscara blancos.	INSTALACIÓN	Sala de medios o polideportivo
DESARROLLO CONTENIDOS			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.P.A.A. & C.A.I.P.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN DE LA CLASE	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: el teatro de luces y sombras y sus componentes expresivos.		5'
CALENTAMIENTO	- El profesor diseña una minicoreografía para sus alumnos a modo de movilidad articular de todas las articulaciones con especial intereses en las torsiones laterales, el acompañamiento de la mirada y las manos.		5'
DESCUBRIMOS LAS MANOS	Nos ponemos los guantes y buscamos diferentes maneras de mover las manos: - Dibujamos letras y números en el aire (individual o como surja) - Nos mandamos mensajes los unos a los otros y nos damos la mano si creemos que nos hemos puesto de acuerdo con nuestro compañero (el lenguaje es completamente corporal) - Por parejas nos ponemos el uno en frente del otro a modo de espejo y por turnos copiamos los gestos.		15'
TEATRO	- Con la cortina fijada a modo de fondo de escenario, dejamos un espacio detrás de ésta y un foco de luz reflejará nuestras sombras en ella si actuamos detrás. - Si nos acercamos a la cortina y nos alejamos de la luz, nuestra sombra es más grande cara al público; y por el contrario, si nos alejamos de la tela y nos acercamos a la luz, nuestra silueta se dibujará más pequeña. <div data-bbox="517 1615 1190 1789" data-label="Image"> </div> - Practicamos a los anárquico, nos quedamos un rato observando como espectadores o entramos en el escenario delante (sin foco de luz: actuación desnuda con la ropa negra y los elementos de luz – máscaras y guantes) y detrás de la cortina (ensayo más exhaustivo de formas reflejadas que queramos proyectar. Los espectadores cobran importancia para realizar el Feedback sobre las diferentes actuaciones.		15'


	<ul style="list-style-type: none"> - Las agrupaciones son libres, individuales o agrupaciones por afinidad. No queda definido. - Importancia de la expresividad. 	
“ESTO ES ARTE”	<ul style="list-style-type: none"> - Metemos los guantes dentro de las bandejas de pintura (elegir 3 o cuatro colores además de negro para untar) y las apoyamos en la tela que nos ha servido para actuar y vivenciar lo que es un “Teatro de Sombras”. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> - Éste es un recuerdo que quedará colgado en clase o en el Polideportivo. Se puede hacer una foto para añadirla al PWP que he mencionado en la <i>Ficha Base</i>. 	10'


SESIÓN 3			
TÍTULO: MIMO		Edad	15- 16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Maquillaje de mimo, aparato K7	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar con el mimo: la expresividad interpretando cada gesto que cobra vida.	5'	
IMITAR	LA FORMA DE UNA CAJA, METERNOS DENTRO DE ELLA UNA PELOTA, QUE ACABA RODANDO SUBIR Y BAJAR POR UNA ESCALERA	10'	
CINE MUDO Ensayo	ESCENIFICAR UNA ESCENA CON DISFRACES QUE NOS HA PROPORCIONADO LA PROFESORA. - Ejemplo: jugar una partida de dados y perder, o entrar en un bar medio borracho y pedir una copa, tirarla y que te echen del bar.	15'	
CINE MUDO Actuación	Cada alumno representará su actuación delante de todo el grupo de clase, sin una duración determinada.	20'	
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.	5'	



SESIÓN 4			
TÍTULO: “VERBO”		Edad	15- 16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico, motriz y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Música de cuento, disfraces y maquillaje.	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	- Inspirándonos en la película “Verbo”, presentamos los objetivos a los que queremos llegar con realizando Teatro-Expresivo: trabajo emocional y desinhibición para mejorar el autoconcepto. - A modo de pregunta: ¿Qué creéis que es el Teatro-Expresivo?	10’	
LECTURA	- Nos inspiramos en la lectura de la descripción de un personaje. - Luego nos inventamos uno propio. - Redactamos con un compañero poniéndonos por parejas para trabajar sobre la descripción de un personaje o dos que nos inspire para actuar. - Debemos intentar que ese personaje sea extravagante y siga una rutina para que dé forma a la actuación.	15’	
ENSAYO	- Ensayamos gestos, tics, formas de andar y rutina que hace el personaje, dramatizándolo al máximo.	10’	
ACTUACIÓN	- Se hace la representación por parejas o en individual donde, acompañado/s por la voz de un narrador que describe el personaje poniendo en situación la actuación, un tanto esperpéntica o a modo de parodia. - Hacemos una foto grupal de los personajes, que están maquillados y disfrazados para la ocasión.	15’	
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.	5-10’	

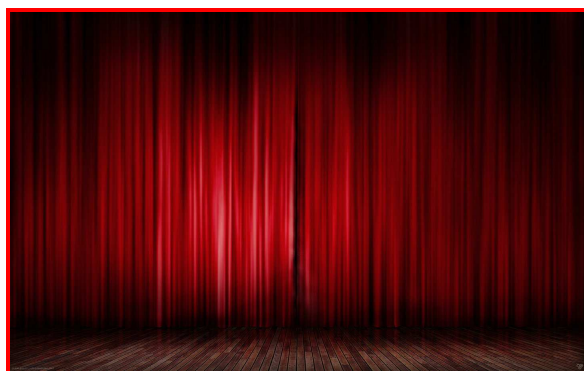


SESIÓN 5			
TÍTULO: MASAJE		Edad	15- 16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo. Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Ordenador con música e imágenes, pantalla, planilla, pizarra y tiza, folios, lápiz o bolígrafo	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	-Venimos con ganas de relajarnos, rompiendo con la rutina habitual de interpretar, aprendemos a masajear a nuestro compañero gracias a una rutina que nos servirá para toda la vida.	10'	
EXPLICACIÓN PREVIA DE LOS CONOCIMIENTOS	 <p>“EXPLORACIÓN” PREVIA A LA MASOTERAPIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si el masaje está indicado o contraindicado, por eso aplicaremos el sensitivo dejando el terapéutico para el profesional (deontología) - Estado de la piel y de la musculatura, y estado físico general <p>Si duele, la duración será menor. Las terapias pueden durar de 5 a 50 minutos según cuál sea la anamnesis (diagnóstico clínico del paciente).</p> <p>Explicación de distintos TIPOS DE TÉCNICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - EXTENSIÓN DEL MASAJE: continua, agradable y cantidad correcta de lubricante. Primer contacto con el compañero – paciente - LA FRICCIÓN: aumento de la temperatura por la apertura de las arterias y capilares con fricciones lineales, circulares o transversas a las fibras musculares (estos efectos calóricos son muy beneficiosos ya que aumentan la flexibilidad de los tejidos y ayudan al metabolismo) - LOS AMASAMIENTOS: digital, palmo – digital, y nudillar - LAS PRESIONES: beneficiosos sobre en la zona articulares de la columna vertebral efectuados adecuadamente a las estructuras - LAS PERCUSIONES: un golpeteo rítmico rápido y enérgico (gradual: de menso a más velocidad e intensidad, y estos dos valores los marcará el paciente) - LOS VACIADOS: de distal a proximal (produce una estimulación del retorno venoso que además provoca un cambio de presión que facilitará un incremento del flujo sanguíneo y una mejor circulación de las zonas tratadas). 	10'	
APLICACIÓN DE LA RUTINA	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos ambientando bien la sala en la que vamos a practicar y hábitos de higiene, seguimos por rectificar la posición correcta del masajista y aplicamos calor al cuerpo receptivo frotando las manos. - Aplicación de los distintos tipos de técnicas siguiendo una rutina. 	15'	
DESPEDIDA	Comentamos lo que hemos experimentado y nos despedimos.	5'	

SESIÓN 6			
TÍTULO: ENSAYO I		Edad	15- 16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Grupal	
MATERIAL	Música, ordenador con altavoces, cámara de fotos, attrezzo y materiales varios	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: vamos a ensayar durante dos sesiones una performance. - Ésta constará de tres partes (7'): Principio (2'), Desarrollo(3'), Desenlace(2'). Es una historia bailada en el que hay que escoger una temática. - Las agrupaciones son libres con el único requisito de que sean grupos no menos de 5 personas 	10'	
DECISIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Cada grupo se reúne para poner en práctica la lluvia de idea para escoger la temática - Se reparten los roles que habrá dentro del grupo. Por ejemplo, sin son cinco: uno encargado de la música, otro de las imágenes que se proyectarán de fondo, otro de realizar el vídeo montaje música-fotos, otro encargado del attrezzo del grupo y el último el coreógrafo. - Se realiza un <i>StoryBoard</i> que servirá de guión flexible y modificable para los ensayos de cada parte, materiales que se van a emplear... 	15'	
ENSAYOS 1ª-2ª PARTE	<ul style="list-style-type: none"> - Se ensaya la primera y segunda parte: principio y desarrollo hasta dejarlo cerrado para seguir ensayando en la siguiente clase. 	20'	
DESPEDIDA	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de las dudas planteadas y de las dificultades que podemos encontrar aportando soluciones entre todos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase. 	5-10'	

SESIÓN 7			
TÍTULO: ENSAYO II		Edad	15- 16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Grupal	
MATERIAL	Música, ordenador con altavoces, cámara de fotos, attrezzo y materiales varios	INSTALACIÓN	AULA
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN		DURACIÓN
PRESENTACIÓN	- Reagrupar a la clase para que sepan qué contenidos vamos a dar y a los objetivos que queremos llegar: vamos a ensayar durante dos sesiones una performance.		5'
ENSAYOS 1ª-2ª PARTE	- El vídeo-montaje con música ya debe de estar hecho y el attrezzo escogido y en nuestras manos. - Ensayamos la primera y segunda parte.		15'
ENSAYOS 3ª PARTE	- Ensayo de la tercera parte teniendo en cuenta que debe de cerrar bien la coreografía correspondiendo con la temática		15'
ENSAYO GENERAL	- Ensayamos cada una de las partes formando un todo que encaja perfectamente entre los 5 componentes del grupo realizando un buen trabajo en equipo. <div data-bbox="582 1317 1136 1503" data-label="Image"> </div>		15'
DESPEDIDA	- Puesta en común de las dudas planteadas y de las dificultades que podemos encontrar aportando soluciones entre todos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.		5'

SESIÓN 8			
TÍTULO: PERFORMANCE		Edad	15- 16 años
TIPO DE DINÁMICA / METODOLOGÍA		Desarrollo crítico y afectivo.	
		Metodología de observación e introspección a través de la visualización de imágenes.	
GRUPO	Tamaño	20 alumnos	
	Organización	Individual	
MATERIAL	Escenario, sillas, bancos, ordenador con retroproyector, y altavoces. A parte del attrezzo de cada grupo.	INSTALACIÓN	AULA GRANDE (mejor con escenario)
DESARROLLO			
OBJETIVOS	- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos, en relación con su personalidad y en la relación con los demás, evitando desarrollar prejuicios y complejos de cualquier tipo (sexuales, culturales, idiomático, etc) y mejorando el autoconcepto a través del conocimiento y enriquecimiento del diálogo corporal		
CC.BB.	C.A.I.P. & C.P.A.A.		
ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	
PRESENTACIÓN	Hoy toca la representación de todas las coreografías de la clase, que cada grupo lleva ensayando dos sesiones atrás: - Colocamos sillas y bancos como lugar cómodo para los espectadores y un lugar específico para el escenario - A modo de espectáculo, apagamos las luces y se irán encendiendo cuando suenen las primeras notas de la música del grupo que deba de actuar en cuestión.	5-10'	
COREOGRAFÍA FINAL	- Cada grupo de 5, con sus respectivos nombres actúa, y se le graba (cada actuación dura 3' - Visualizamos las grabaciones de cada grupo, a modo de reproducción virtual, para admirarnos a nosotros mismos y a nuestros compañeros, pensando en qué podemos mejorar, sobretodo creciendo nuestra autoestima y autoconcepto.	40'	
DESPEDIDA	- Puesta en común de cómo nos hemos sentido en clase, qué es lo que más nos ha gustado y lo que menos. - Damos un aplauso y las gracias a modo de despedida hasta la siguiente clase.	5'	



ANEXO 5: ACTIVIDAD REGALO (Al final de cada octava sesión)

APORTACIÓN GRUPAL
VÍDEO IMÁGENES 1ª SESIÓN
“CONOCIÉNDONOS”

DEDICADO A LOS ALUMNOS/AS DE 4º ESO
 Salesianos, Huesca

MIEDO, ODIQ, ASQ, ENFADO, GUERRA

POBREZA
 TRISTEZA
 RESISTENCIA

**TRANQUILIDAD
 PAZ
 SERENIDAD**

INTENSIDAD... MAGIA

FUERZA

FELICIDAD

ENERGÍA

CREATIVIDAD
 CONTRASTE

LIBERTAD

COMPANERISMO
 EMPATÍA
 CARINO
 AMISTAD
 CRECIMIENTO

AMOR

DESESPERACIÓN, INJUSTICIA, DESIGUALDAD

SALVARE

Puedes conseguir todo lo que te propongas.
 Sólo necesitas...

MARCARTE UN OBJETIVO EN TU VIDA...

REVOLUCIÓN

SONRISA
 ARTE
 IMAGINACIÓN
 ESFUERZO

COMPROMISO
 MOTIVACIÓN
 DEPORTE
 VIOLENCIA

PAZ

Disfrutar.

CONFIANZA

(...) Las cosas bonitas de la vida, pese a ser efímeras, siempre se recuerdan.
 (...) Desafiarnos en la Vida para las Metas que queremos.

AVENTURA.
 ESPERANZA.
 GRANDEZA.
 OPTIMISMO.

Soledad. Valentía. Ayuda.

ENSEÑANZA

“No hace falta mucho en la vida para ser feliz.”

BELLEZA
 SUPERACIÓN

FRÍO
 LOCURA

ADRENALINA
 SUEÑOS

VERDAD
 INFANCIA
 HOGAR

**EMOCIÓN
 REBELDÍA**



LO QUE MÁS ME GUSTA

- ❑ EL BIEN, LA MÚSICA, DISFRUTAR, LA MONTAÑA, LOS AMIGOS, EL DEPORTE, EL TRABAJO
- ❑ SENTIRME BIEN CONMIGO MISMO, AYUDAR A LAS PERSONAS QUE LO NECESITEN
- ❑ EL BALONCESTO, EL FÚTBOL, APROBAR
- ❑ BAILAR, CANTAR, ESTAR CON MIS AMIGAS
- ❑ PODER CONFIAR EN UNA PERSONA
- ❑ DIBUJAR, ESCRIBIR, LEER EN LA CAMA, PASEAR POR EL CAMPO
- ❑ MONTAR EN BICI, LACAZA
- ❑ DISFRUTAR LOS DIFERENTES MOMENTOS DE MI VIDA, LLEGAR A LA NOCHE PARA DORMIR
- ❑ REIRME, RELAJARME, VER LA TELE, COMER ALGO QUE ME GUSTA MUCHO
- ❑ EL DINERO, LA PIZZA

LO QUE MENOS ME GUSTA

- ❑ LOS DEBERES, IR AL INSTI, ESTUDIAR
- ❑ LEVANTARME POR LAS MAÑANAS, MADRUGAR
- ❑ ESTAR Y HACER LAS TAREAS DE CASA
- ❑ QUEDAR CON GENTE QUE NO QUIERO
- ❑ HACER DEPORTE

MIS MIEDOS

- | | |
|-------------------------------|---|
| ❑ NINGUNO | ❑ SEGUIR SIENDO TAN INCONFORMISTA |
| ❑ QUE NO ME QUIERAN | ❑ LO PARANORMAL |
| ❑ NO PODER CONFIAR EN ALGUIEN | ❑ LA LOCURA |
| ❑ LA OSCURIDAD | ❑ LA OPRESIÓN |
| ❑ LAS ALTURAS | ❑ QUE ME CLASIFIQUEN ANTES DE CONOCERME |
| ❑ QUEDARME SOL@ | ❑ SER UN/A FRACASD@ |
| ❑ LA VERGÜENZA | ❑ SERPIENTES, ESCORPIONES Y ARANAS |
| ❑ EQUIVOCARME | ❑ TRABAJAR EN ALGO QUE NO ME GUSTE |
| ❑ PERDER LO QUE QUIERO | |
| ❑ EL OLVIDO | |
| ❑ LO DESCONOCIDO Y LO NUEVO | |

